LA CUISINE ALGÉRIENNE

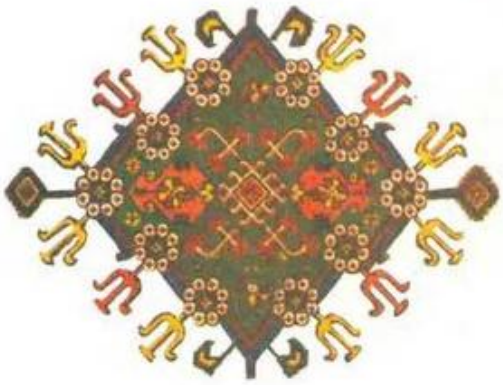
Fatima-Zohra BOUAYED

SOCIÉTÉ NATIONALE D'ÉDITION ET DE DIFFUSION - ALGER

LA CUISINE ALGÉRIENNE

Fatima-Zohra BOUAYED

LA CUISINE ALGÉRIENNE



ALGER
SNED
1981

« كلوا من طيّبات مَارزقناكم »

القرآن الكريم

« Mangez les excellentes nourritures que Nous vous avons dispensées. »

CORAN

PRÉSENTATION

En confectionnant cet ouvrage où nous avons présenté 400 recettes de cuisine algérienne, nous avons poursuivi un double but, intérieur et extérieur. A l'intérieur, nous avons tenu à mettre à la portée des Algériennes et Algériens, un tableau de cette multitude de plats, de friandises, etc., qui se sont perpétuées dans différentes régions du pays. Certains découvriront avec étonnement et en même temps admiration, la richesse et les variations de ce patrimoine culinaire, conséquences du mode de vie dû lui-même aux conditions géographiques, climatiques et aussi à certaines situations et influences historiques.

Pour le monde extérieur, nous nous sommes fixé pour objectif de révéler aux amis de l'Algérie et du monde arabe ainsi qu'aux amateurs de bonne chère et autres gastronomes, une cuisine dont souvent ils ne soupçonnent ni la remarquable richesse, ni la diversité et dont ils ne connaissent que certains plats, tel le couscous, ayant conquis à une date récente des places fortes dans certaines régions du globe.

A eux tous, nous estimons nécessaire, de fournir en premier lieu, quelques précisions sur ce que nous entendons par « cuisine algérienne ».

Certains plats frugaux composés d'herbes, de céréales ou de légumes frais ou secs, toujours appréciés dans nos campagnes et nos montagnes, ainsi que par nombre de citadins, sortent directement des marmites en terre, de nos aïeux les plus lointains. Puis ce fut au tour de la civilisation musulmane de transmettre à nos grands-mères, les secrets des cuisines de Baghdad, du Caire et de Cordoue. A l'époque moderne, les apports ottoman et méditerranéen furent non moins importants. Ces plats du terroir ainsi que ces apports extérieurs ont donné naissance à une cuisine variée à souhait, changeant d'une région à l'autre, souvent par de légères variantes mais parfois de façon radicale.

Signalons enfin, que pour différentes raisons, notamment les interdictions, par la religion musulmane, de certains aliments, la cuisine française, elle aussi si riche, n'a eu que peu d'impact sur la gastronomie algérienne.

Pour compléter le noyau de recettes héritées d'un milieu traditionnel où nous avons vécu, et les recettes recueillies par la suite, pour notre usage personnel, nous avons fait appel à de nombreux informateurs, la plupart des femmes réputées bonnes cuisinières, originaires de plusieurs régions du pays, venant aussi bien de nos villes que de nos campagnes. Ainsi nous espérons avoir atteint notre but, celui d'éviter de réaliser un livre de cuisine pour riches, reproche adressé parfois à des ouvrages de ce genre. Les plats et les gâteaux les plus simples ont eu en effet leur place, à côté des recettes les plus élaborées et nécessitant quantité de viandes et d'ingrédients. Nous pensons donc avoir signalé

les plats, friandises, boissons et conserves les plus répandus dans l'ensemble de l'Algérie. Toutefois, certains mets anciens menacés de disparition et encore connus de quelques vieilles dames, ont été recueillis et sauvés. Précisons que nous n'avons essayé ni de créer des recettes, ni d'en améliorer certaines. Présenter la cuisine algérienne traditionnelle comme elle existe tel était notre dessein. Sans prétendre être exhaustifs, car des plats de coins reculés de l'Algérie nous ont peut-être échappé, nous pensons que le résultat de nos recherches reflète l'aspect culinaire de notre identité culturelle.

Mais notre ouvrage n'est pas uniquement le fruit d'un travail de bureau. Nos informatrices n'ayant pratiqué qu'une « cuisine de coup d'œil » et n'ayant en conséquence, jamais pesé les quantités d'ingrédients, leurs recettes manquent parfois de précisions. Aussi nous nous sommes astreint à faire subir « l'épreuve du feu » à chaque recette recueillie et retenue, afin de parvenir à en préciser les quantités et le mode de préparation et de cuisson.

Pour rendre commode l'utilisation du livre, nous l'avons partagé en chapitres divisés à leur tour en rubriques. Nous avons tenu à donner les différents noms de chaque recette. Ils sont signalés tels que nous les avons toujours connus ou tels qu'ils nous ont été transmis. Parfois nous nous sommes trouvé dans l'obligation, pour différencier une recette d'une autre portant le même nom, d'ajouter à ce dernier une indication d'origine (ville ou région).

Dans l'index qui reprend tous les noms secondaires employés dans différentes régions du pays, des renvois permettent de retrouver le premier nom sous lequel est classée la recette, dans le corps de l'ouvrage. Nous avons évité la transcription savante des noms de recettes qui est généralement peu commode pour le lecteur ignorant l'arabe. C'est ce que l'oreille entend que nous avons essayé de reproduire avec des sons français. Le résultat n'est pas toujours satisfaisant, certains sons arabes ne pouvant être reproduits en français. Pour remédier partiellement à cette lacune, du moi[illegible] pour ceux qui lisent l'arabe, nous avons ajouté le nom du plat en caractères arabes. Là aussi les sons perçus par l'oreille ont été reproduits sans te[illegible]

Pour rédiger le mode de préparation, nous avons préféré employer les termes et expressions les plus compréhensibles pour la majorité des lectrices et des lecteurs et être les plus minutieux possible, en donnant tous les détails nécessaires dans un style direct. Afin de nous assurer que nos explications sont claires et à la portée de tous,

LEXIQUE

Bqoul/Moudjir/Khoubbiz : Mauve.
Chebb : Alun.

Chḥam ghawi : Graisse salée et séchée.

Chnân : Grains et fruit de mélilot.

Djeldjlâne : grains de sésame.

Dersa : Préparation composée d'1 felfel driss, de 4 belles gousses d'ail, d'1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge, 1 pincée de poivre noir, mélangés et pilés.

Felfel driss/Felfel gnawa : Piment sec, rouge et fort.

Felfla ḥarra : Piment piquant fort (vert).

Fliyou : Menthe pouliot.

Frik : Grains de blé, pleins et à demi-mûrs, décortiqués puis arrosés d'eau salée, séchés, grillés et enfin broyés grossièrement au moulin.

Guernina : Cardes sauvages.

Ghars : Qualité de dattes utilisée surtout pour les gâteaux.

Ḥabbet 'ḥlawa : Grains d'anis vert.

Ḥbaq : Basilic.

Ḥror : Mélange d'épices moulues très fort et très piquant ; se vend chez les marchands d'épices.

Kemmoun : Cumin.

Kebbaba : Grains de cubèbe.

Kerwiya : Carvi.

Khardel : Grains de navet.

Krafez : Céleri.

Mermez : Grains d'orge ou de blé (selon les régions) à demi-mûrs, grillés et concassés.

Nafa'/Zarri'at 'l-besbes : Grains de fenouil.

Na'na' : Menthe.

Nila : Indigo.

Nounkha : Variété d'armoise.

'Oud qronfel : Clous de girofle.

'Ounnâb/Guigueb/Sfizef : Jujubes.

Qarfa : Cannelle.

Qasbour/Ḥchich Mqafta/Debcha : Coriandre appelée aussi familièrement persil arabe.

Rând : Laurier.

Ras 'l-ḥanout : Mélange d'épices lavées, séchées et moulues ; se vend chez les marchands d'épices.

Sanoudj : Grains d'anis noir.

Skandjbir : Gingembre.

Smaq 'l-'arbi/Meska hora : Gomme arabique.

Smen : Beurre fondu et salé (voir recette n° 388).

Tchich [illegible]

SOUPES

Soupes avec viande

1. Babroussa

Soupe aux petits chaussons

بابروصة

COMPOSITION

— 250 g de viande en morceaux
— 150 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de « smen »
— Cannelle
— Poivre noir
— 1 œuf
— Sel

Pâte pour bwirkat
(petits bouraks)
— 250 g de farine
— 1 pincée de sel
— Eau

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile et le beurre la viande coupée en tous petits morceaux avec l'oignon râpé, 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Couvrez de 2 litres d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce, avivez le feu et laissez cuire.

● Entre-temps préparez les bwirkat :
— Préparez la farce.
— Mélangez la viande hachée avec 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir et 1 pincée de sel et faites cuire le tout dans une noix de beurre et réservez.
— Pétrissez la farine avec l'eau et le sel jusqu'à obtention d'une pâte ferme et maniable.
— Abaissez cette pâte au rouleau sur une épaisseur assez fine (1 mm environ).
— Découpez la feuille obtenue en petits ronds de 4 à 5 cm de diamètre.
— Déposez au bas de chaque rond un tout petit peu de farce (la grosseur d'1 bille) rabattez les 2 bords, puis roulez pour former de petits paquets (bwirkat), collez-les ensuite au blanc d'œuf, afin que la farce ne traverse pas la pâte.

● Une fois la viande cuite, plongez les bwirkat dans le bouillon et laissez frémir jusqu'à cuisson complète de la pâte.
— Délayez le jaune d'œuf dans le jus d'un citron.
— Versez-le dans la sauce, donnez encore un bouillon et retirez.
— Servez aussitôt.

Observations : **Vous pouvez ajouter 3 ou 4 tomates fraîches, passées au moulin à légumes ou 1 cuillerée à soupe de concentré et 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge, avec les morceaux de viande. Dans ce cas ne liez pas la sauce à la fin.**

2. Chorba b'l-hmâm

Soupe aux pigeons

شربة بالحمام

COMPOSITION

— 2 pigeons
— 3 tomates fraîches
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 1 oignon
— 1 bouquet de coriandre
— 1 bouquet de persil
— 2 branches de céleri
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 pointe de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de carvi
*— 1 pointe de gingembre (skandjbir *) en poudre*
— 1 paquet de safran
— Sel
— 1 poignée de vermicelles fins

PREPARATION

● Videz et flambez les pigeons comme pour le poulet.
— Découpez chacun en quatre morceaux.
— Disposez-les dans une cocotte et faites revenir avec l'huile, le beurre et l'oignon râpé.
— Ajoutez les tomates fraîches passées au moulin à légumes (disque fin), le concentré dilué dans un peu d'eau et les épices.
— Laissez encore revenir quelques minutes.
— Couvrez d'1 litre d'eau environ.
— Plongez dans le bouillon les herbes attachées, et laissez cuire.

● Une fois les pigeons cuits, retirez les herbes, passez-les au moulin à légumes et remettez dans la soupe.
— Versez les vermicelles et laissez frémir quelques minutes.
— Vérifiez l'assaisonnement et la quantité de bouillon et retirez du feu.

Observations : **Cette soupe peut être un peu plus relevée. Dans ce cas ajoutez un peu de « ḥror » * (ensemble d'épices très piquant).**

3. Chorba bayda

Soupe au poulet et aux vermicelles

شربة بيضاء

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1 verre de vermicelles fins (cheveux d'ange)
— 1 jaune d'œuf
— 1 bouquet de persil
— 1 jus de citron
— Sel

PREPARATION

- Videz et flambez le poulet.
— Frottez-le de sel de cuisine.
— Lavez-le bien puis coupez-le en morceaux assez petits.

- Mettez-les dans 1 marmite ou 1 cocotte.
— Faites revenir à feu doux (sans dorer) avec l'oignon râpé, l'huile, le beurre, le poivre, la cannelle et le sel.
— Ajoutez la quantité d'eau nécessaire (1 litre à 1 litre et demi).
— Dès ébullition plongez les pois chiches.
— Couvrez et laissez cuire.

- Si la quantité de bouillon n'est pas suffisante, ajoutez de l'eau chaude.
— Versez les vermicelles dans le bouillon.
— Laissez cuire en remuant de temps à autre.

- Prélevez une louche de sauce.
— Versez-la dans une assiette creuse.
— Délayez le jaune d'œuf dans cette sauce.
— Ajoutez le persil haché et le jus de citron et mélangez bien le tout.
— Versez petit à petit le tout dans la marmite tout en remuant.
— Retirez tout de suite du feu et servez.

Observations : **Vous pouvez faire cuire 2 ou 3 pommes de terre entières avec le poulet, vous les réduirez ensuite en purée et les ajouterez au bouillon en même temps que les vermicelles. Le bouillon sera un peu plus épais.**

5. Chorba ḥamra **Soupe aux légumes**

*4. Chorba ᶜdess

Soupe aux lentilles

شربة عدس

COMPOSITION

— 1 morceau de 100 g environ de veau ou 1 os seulement
— 1 verre à eau de lentilles
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 pomme de terre
— 1 carotte
— 1 oignon
*— 1 paquet de coriandre (qasbour *)*
— Poivre
— Sel

PREPARATION

- Mettez dans une terrine quelques dés de viande de veau ou l'os, ajoutez l'huile, l'oignon haché et la coriandre coupée finement.
- Faites revenir le tout.
- Entre-temps versez de l'eau bouillante sur les lentilles et laissez gonfler quelques minutes.

— Mouillez la sauce avec 1 litre d'eau.
— Egouttez les lentilles et versez-les dans la sauce.

- Coupez les légumes en dés.

— Ajoutez-les dans la sauce.
— Salez, poivrez et saupoudrez de coriandre hachée.
— Faites cuire jusqu'à cuisson complète des légumes.
— Servez chaud.

5. Chorba ḥamra

Soupe aux légumes

شربة حمراء

COMPOSITION

— 200 g de viande de mouton
— 500 g de tomates bien mûres ou 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates dilué dans 1 verre d'eau
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile ou 100 g de beurre ou de margarine
— 1 oignon
— 1 pomme de terre
— 1 carotte
— 1 courgette
— 1 ou 2 branches de céleri
— 1 bouquet de coriandre
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 100 g de vermicelles fins ou moyens
— Citron

PREPARATION

● Lavez les tomates et coupez-les en 4.
— Passez-les à la moulinette.
— Coupez la viande en petits morceaux.
— Nettoyez puis coupez en dés très fins les légumes.

● Faites revenir dans l'huile les dés de viande avec l'oignon râpé, les tomates, la moitié du bouquet de coriandre hachée, les épices et le sel.
— Mouillez avec 1 litre et demi d'eau.
— Amenez à ébullition.
— Jetez les légumes, les pois chiches et les branches de céleri dans le bouillon.
— Couvrez et laissez cuire en vérifiant l'eau de temps à autre.

● Une fois la viande et les légumes bien cuits ajoutez de l'eau chaude si nécessaire (pour avoir la quantité de soupe suffisante).
— Jetez les vermicelles en pluie et saupoudrez de coriandre hachée.
— Laissez cuire encore quelques minutes.
— Vérifiez l'assaisonnement.
— Servez avec 1 filet de citron.

Observations :

Vous pouvez remplacer les vermicelles par du riz, par des langues d'oiseaux, des « mqatfa » (petites pâtes roulées à la main) etc.
En saison, ajoutez une poignée de grains de petits pois et de fèves tendres.

6. Djâri b'l-foul

Soupe aux fèves sèches

جاري بالفول

COMPOSITION

— 250 g de fèves sèches ou de fèvettes décortiquées
— 250 g de viande
— 4 ou 5 tomates ou 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
— 1 oignon
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 bouquet de coriandre
— Sel

PREPARATION

● Coupez la viande en petits dés.
— Ajoutez l'huile, l'oignon râpé, les tomates passées à la moulinette, le poivre rouge, le poivre noir et le sel.
— Faites revenir le tout à petit feu.

● Mouillez avec 1 litre et demi à 2 litres d'eau environ (suivant quantité de soupe désirée).
— Faites bouillir.
— Rincez et jetez les fèves dans le bouillon.
— Saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire.
— Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Observations :

Même préparation avec des lentilles.

7. Djâri b'yad

Soupe au riz sauce blanche

جاري ابيض

COMPOSITION

— 250 g de viande de mouton ou de veau
— 1 oignon
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
— 1 tasse de riz (100 g environ)
— 2 œufs
— 1 citron
— 1 bouquet de persil

PREPARATION

● Disposez la viande coupée en dés dans une marmite ou dans une cocotte.
— Ajoutez le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, le sel et 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1 litre d'eau environ (la quantité d'eau dépend de la quantité de soupe désirée).
— Avivez le feu et laissez cuire.

● Une fois la viande cuite, versez en pluie le riz lavé, dans le bouillon.
— Remettez à cuire.
— Vérifiez l'assaisonnement et retirez du feu.

● Cassez les œufs dans 1 assiette creuse.
— Battez bien avec le jus d'1 citron et le persil haché.
— Servez la soupe bien chaude dans des bols individuels et ajoutez 1 ou 2 cuillerées (suivant le goût) d'œufs battus dans chaque bol.

8. Djâdri ḥmar – Chorba frik

Soupe au blé vert concassé

جاري احمر / شربة فريك

COMPOSITION

— 250 g de viande de mouton ou de veau
— 100 g de viande hachée
— 500 g de tomates fraîches ou 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 bouquet de coriandre
— 1 petite branche de céleri
— 1 oignon sec
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 cuillerée à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
*— 1 verre à eau de blé vert concassé (frik *)*
— 1 cuillerée à café de menthe à thé séchée

PREPARATION

● Coupez la viande en dés.
— Disposez-la dans une marmite ou dans une cocotte.
— Ajoutez l'oignon râpé, la coriandre hachée, le poivre rouge, le poivre noir, le beurre, l'huile et le sel.
— Mouillez avec 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir pendant quelques minutes à feu modéré.
— Ajoutez les tomates passées à la moulinette ou le concentré de tomate dilué dans 1 verre d'eau.
— Laissez revenir encore quelques minutes.
— Mouillez avec 1 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches et le céleri lavé.
— Fermez la cocotte et laissez cuire.

● A mi-cuisson de la viande, versez le blé vert concassé dans le bouillon.
— Refermez la cocotte et terminez la cuisson.

● Préparez un hachis avec la viande hachée, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de poivre rouge et du sel.
— Formez-en de petites boulettes.
— Plongez-les dans la soupe et redonnez quelques bouillons (ajoutez de l'eau chaude si la quantité de soupe s'avère insuffisante).
— Saupoudrez de coriandre hachée et de menthe sèche frottée entre les paumes des 2 mains.
— Servez chaud.

9. Djâri mqatfa

Soupe aux fèves sèches et petites pâtes

جاري مقطفة

COMPOSITION

— 200 g de fèves sèches décortiquées
— 1 morceau de viande séchée (qaddid) ou 1 os
— 500 g de tomates fraîches ou 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
— 1 oignon sec
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 cuillerée à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour * ou debcha *)*
— Sel

Pour la pâte :

— 500 g de semouline
— 1 pincée de sel
— Eau

PREPARATION

● Mettez dans une marmite les tomates passées à la moulinette ou le concentré de tomates dilué dans 1 verre d'eau.
— Ajoutez le beurre, l'huile, l'oignon haché, le poivre noir, le poivre rouge, le sel, le morceau de qaddid ou l'os et 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir quelques minutes à petit feu.
— Ajoutez 1 litre à 1 litre 1/2 d'eau environ (suivant la quantité de soupe désirée).
— Jetez les fèves dans le bouillon et laissez cuire.

● Entre-temps préparez les petites pâtes :
— Mettez la semouline et un peu de sel dans 1 plat et aspergez d'eau.
— Pétrissez en ajoutant de l'eau de temps à autre jusqu'à obtention d'une pâte ferme et maniable.
— Aplatissez cette pâte au rouleau sur une épaisseur assez fine (1 mm environ).
— Saupoudrez d'amidon afin que la pâte ne colle pas.
— Pliez la feuille obtenue en 2 et séparez les 2 couches en coupant au couteau comme pour ouvrir les feuilles d'un livre
— Repliez de nouveau les 2 couches et separez au couteau les 4 couches obtenues, qui doivent rester superposées.
— Coupez alors les 4 couches en lanières de 2 à 3 mm, environ de large.
— Eparpillez les lanières obtenues afin qu'elles ne collent pas.

● Une fois les fèves cuites, plongez les petites pâtes dans la marmite.
— Saupoudrez de coriandre hachée et redonnez quelques bouillons.
— Vérifiez l'assaisonnement.
— Retirez lorsque les lanières sont bien cuites et servez aussitôt.

10. Fitirachi

Soupe aux petits cornets

فيتيراشي

COMPOSITION

— 300 g de viande de mouton ou de veau
— 200 g de viande hachée
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
*— Cannelle (qarfa *)*
— Poivre noir
— 1 œuf
— 1 citron
— Sel

Pour les petits cornets :

— 500 g de semouline
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— Eau
— 1/2 cuillerée à café de sel

PREPARATION

● Préparez les petits cornets la veille :
— Versez la semouline dans un plat, ajoutez le smen et le sel et mélangez.
— Pétrissez en arrosant petit à petit d'eau jusqu'à ce que la pâte soit ferme et maniable (genre de pâte à pain).
— Découpez un petit morceau de pâte de la grosseur d'une petite bille.
— Posez-le sur un tamis renversé et avec le doigt (le majeur de préférence) appuyez légèrement sur la pâte et roulez tout en effectuant une sorte de virgule.
— Mettez le petit cornet obtenu sur un plateau.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Laissez sécher les petits cornets à l'air, étalés sur le plateau.
— Dorez-les ensuite dans un peu de beurre et réservez.

● Préparez le bouillon :
— Coupez la viande en petits morceaux et faites-les revenir à petit feu dans l'huile et le beurre avec l'oignon râpé, 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1 pincée de poivre noir et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Mouillez d'1 litre et demi d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire.

● Entre-temps préparez un hachis avec la viande hachée, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir, un blanc d'œuf et le sel et formez-en de petites boulettes.
— A mi-cuisson des morceaux de viande, plongez les boulettes et les petits cornets dans le bouillon et laissez cuire.
— Liez à la fin la sauce avec un jaune d'œuf délayé dans le jus d'1 citron, donnez encore un bouillon et retirez.

11. Ḥrira
Soupe au levain

حريرة

COMPOSITION

— Quelques morceaux de poulet (ailes et abats, par exemple)
— 250 g de viande
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 poignée de lentilles
— 500 g de tomates fraîches
— 1 oignon
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1 bouquet de persil
*— 2 branches de céleri (krafez *)*
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 paquet de safran
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
*— 1/2 cuillerée à café de grains de cubèbe moulus (kebbaba *)*
*— 1 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 2 cuillerées à soupe de riz
— Sel
— 1 bol de levain préparé la veille avec 200 g de farine, le jus d'un citron et quelques gouttes de vinaigre

PREPARATION

● Préparez le levain la veille (voir n° 268).
— Délayez petit à petit la farine avec le jus de citron, le vinaigre et un peu d'eau.
— Mettez dans un récipient, couvrez et réservez au chaud.

● Passez les tomates à la moulinette au disque assez fin et hachez la coriandre.
— Faites revenir à petit feu dans une marmite le poulet et la viande coupés en dés avec l'huile, le beurre, la moitié de la purée de tomates, la moitié de la coriandre hachée, le persil et le céleri attachés.
— Ajoutez le poivre noir, la cannelle, la cubèbe, le safran et le sel.
— Couvrez avec 2 litres d'eau environ.
— Amenez à ébullition et plongez-y les pois chiches et les lentilles.
— Laissez cuire jusqu'à ce que les pois chiches et les lentilles soient fondants.

● Ajoutez au bouillon la deuxième moitié de purée de tomates dans laquelle sera incorporée la 2e moitié de coriandre hachée, ainsi que le concentré de tomates dilué dans 1/2 verre d'eau.
— Versez le riz en pluie, dans la soupe.
— Laissez sur le feu.

● Entre-temps délayez le levain dans un peu d'eau tiède (2 verres environ) et passez-le à la passoire fine.
— Versez ce coulis petit à petit dans la marmite en remuant rapidement et sans arrêt pour éviter les grumaux et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse. (Cette soupe doit être onctueuse et veloutée et non épaisse.)

● En fin de cuisson, versez un œuf battu, dans la soupe, donnez encore un bouillon et retirez du feu.
— Saupoudrez de carvi et servez chaud avec 1 filet de jus de citron.

Observations : **Le levain peut être remplacé par de la farine délayée dans de l'eau et le jus d' 1 citron quelques minutes avant utilisation. Cette soupe peut être préparée également soit avec du poulet soit avec de la viande uniquement ou encore sans les deux.**

12. Ḥrira b'l-khodra

Soupe aux légumes

حريرة بالخضرة

COMPOSITION

— 200 g de viande de mouton
— 500 g de tomates
— Tous les légumes de la saison (pomme de terre, carotte, navet, courgette, poireau (1 ou 2 de chaque), quelques feuilles d'épinard, etc.)
— 1/2 louche d'huile
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 1 bouquet de coriandre
— Quelques feuilles de céleri
— 1 pincée de gingembre
— 1 bouquet de persil
— 1 œuf
— 1 sachet de colorant
— 1 pincée de poivre noir
*— 1/2 cuillerée à café de cubèbe (kebbaba *)*
*— 1 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— Sel
— 200 g de farine
— 2 cuillerées à soupe de riz ou de vermicelles.

PREPARATION

• Epluchez tous les légumes et lavez-les bien (laissez-les entiers).
— Mettez-les dans une cocotte avec la coriandre, le persil et le céleri, les pois chiches et la viande coupée en dés.
— Couvrez d'eau (2 litres environ).
— Salez.
— Mettez à cuire.

• Entre-temps délayez la farine avec 1/2 litre d'eau et le jus d'1 citron (laissez reposer).
— Une fois les légumes cuits retirez-les (ne laissez que les pois chiches et la viande dans la cocotte), passez-les à la moulinette d'abord, au disque à trous moyens, puis au disque à trous fins.
— Remettez le tout dans la cocotte.
— Ajoutez les épices, l'huile et le concentré de tomates dilué dans 1 verre d'eau et donnez quelques bouillons.
— Versez le riz en pluie dans le bouillon et remettez à cuire.

• A mi-cuisson du riz versez petit à petit la farine délayée tout en la passant dans une passoire.
— Mettez à cuire à petit feu, en remuant sans arrêt afin que la pâte n'attache pas.
— Attention, la pâte doit bien cuire, et la soupe ne doit pas être trop épaisse.
— Si vous constatez qu'elle s'est trop épaissie, ajoutez 1 ou 2 louches d'eau bouillante.
— Saupoudrez de carvi.
— Donnez quelques bouillons et servez très chaud avec 1 filet de jus de citron.

13. Marqa ḥarra

Soupe piquante à l'ail

مرقة حرة

COMPOSITION

— 1/2 poulet (ou 300 g de viande de mouton)
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée de beurre ou de smen **
— 1 oignon
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 4 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge
*— Hror * (ensemble d'épices mélangées et pilées, très piquant)*
— Sel

PREPARATION

• Coupez le poulet ou la viande en petits morceaux.
— Mettez-les dans une marmite.
— Pilez ensemble l'oignon, l'ail, le poivre rouge, le hror et le sel.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Versez dans la marmite.
— Ajoutez l'huile et le beurre.
— Faites revenir à petit feu.

• Mouillez avec 1 litre environ d'eau.
— Plongez les pois chiches dans le bouillon.
— Couvrez et laissez cuire.
— Ajoutez de l'eau bouillante si nécessaire et donnez encore quelques bouillons.
— Servez chaud.

Soupes aux poissons

14. Chorba b'l-ḥout

Soupe aux poissons

شربة بالحوت

COMPOSITION

— 500 g de poissons variés de préférence
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 1 oignon
— 2 ou 3 pommes de terre
— 2 ou 3 carottes
— 2 navets
— 3 poireaux
*— Une branche de céleri (krafez *)*
— 1 bouquet de persil
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 1/4 d'1 cuillerée à café de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Epluchez et coupez en morceaux les légumes.
— Mettez-les dans une cocotte ou une marmite et ajoutez le persil et le céleri sans les couper, 1 litre et demi d'eau et le sel.
— Couvrez et laissez cuire.

● Après cuisson complète des légumes, versez un peu de bouillon dans une casserole.
— Nettoyez les poissons et mettez-les dans le bouillon.
— Faites cuire à petit feu.
— Retirez-les une fois cuits, étêtez-les, enlevez les arêtes et écrasez-les en purée ou émiettez très finement.
— Versez le bouillon dans une passoire.

● Passez tous les légumes au moulin à légumes et remettez dans la cocotte avec leur bouillon.
— Ajoutez les miettes des poissons ainsi que le bouillon de cuisson de ces derniers.
— Faites bouillir encore quelques minutes.
— Vérifiez le sel et consommez chaud.

Observations : **Pour rendre votre soupe un peu plus consistante, ajoutez 1 tasse de petites pâtes avec les légumes réduits en purée et laissez cuire avant d'ajouter le poisson.**

15. Chorba baḥriya

Soupe aux poissons

شربة بحرية

COMPOSITION

— 500 g de poissons (bouillabaisse, par exemple)
— 3 ou 4 tomates fraîches
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 1 oignon
— 1 bouquet de coriandre
*— 2 branches de céleri (krafez *)*
— 3 cuillerées à soupe d'huile
*— Une pointe de cubèbe en poudre (kebbaba *)*
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
— 1 verre à eau de vermicelles

PREPARATION

● Videz les poissons et retirez les yeux.
— Lavez-les bien.
— Mettez dans une marmite ou une cocotte avec les tomates entières, l'oignon épluché et coupé en 2, la coriandre, le céleri, le persil et le sel.
— Couvrez avec 1 litre et demi d'eau.
— Portez à ébullition et laissez cuire.

● Retirez les poissons, étêtez-les et enlevez les arêtes.
— Ecrasez-les avec tous les légumes au moulin à légumes (disque moyen).
— Eliminez tout ce qui ne passe pas.
— Repassez au moulin à légumes mais au disque fin.

● Remettez le tout dans la marmite.
— Ajoutez l'huile, la cubèbe, le poivre noir, le concentré dilué dans un peu d'eau (celle-ci dépend de la quantité de soupe désirée).
— Portez la préparation à ébullition.
— Ajoutez-y les pâtes en pluie.
— Une fois ces dernières cuites à point, ajoutez ce qui peut être encore nécessaire de sel et de poivre.

Observations :

Cette soupe peut être confectionnée avec n'importe quel genre de poisson, petits, gros, en tranches, etc. Il est toutefois recommandé de ne pas employer des poissons d'un goût très fort.
Vous pouvez n'employer que les têtes de poissons destinés à une autre préparation.

16. Chorba qamrône

Soupe aux crevettes

شربة قمرون

COMPOSITION

— *250 g de crevettes*
— *1 tomate*
— *2 gousses d'ail*
— *2 ou 3 feuilles de laurier*
— *1 branche de thym*
— *1 oignon*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *2 cuillerées à soupe de riz*
— *1 cuillerée à soupe de concentré de tomates*
— *1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Mettez dans une cocotte les crevettes décortiquées, la tomate coupée en dés, l'ail, le laurier et le thym.
— Versez 1 litre d'eau.
— Mettez sur le feu.

● Faites revenir l'oignon râpé dans l'huile.
— Versez le tout dans la sauce.
— Ajoutez le concentré de tomates délayé préalablement dans 2 cuillerées à soupe de bouillon, puis jetez le riz et la coriandre hachée.
— Salez et poivrez.
— Laissez cuire.
— Ajoutez de l'eau chaude si vous jugez la quantité de soupe insuffisante.

Soupes sans viande

17. Berkoukes b'l-ḥlib

Petits plombs au lait

بركوكس بالحليب

COMPOSITION

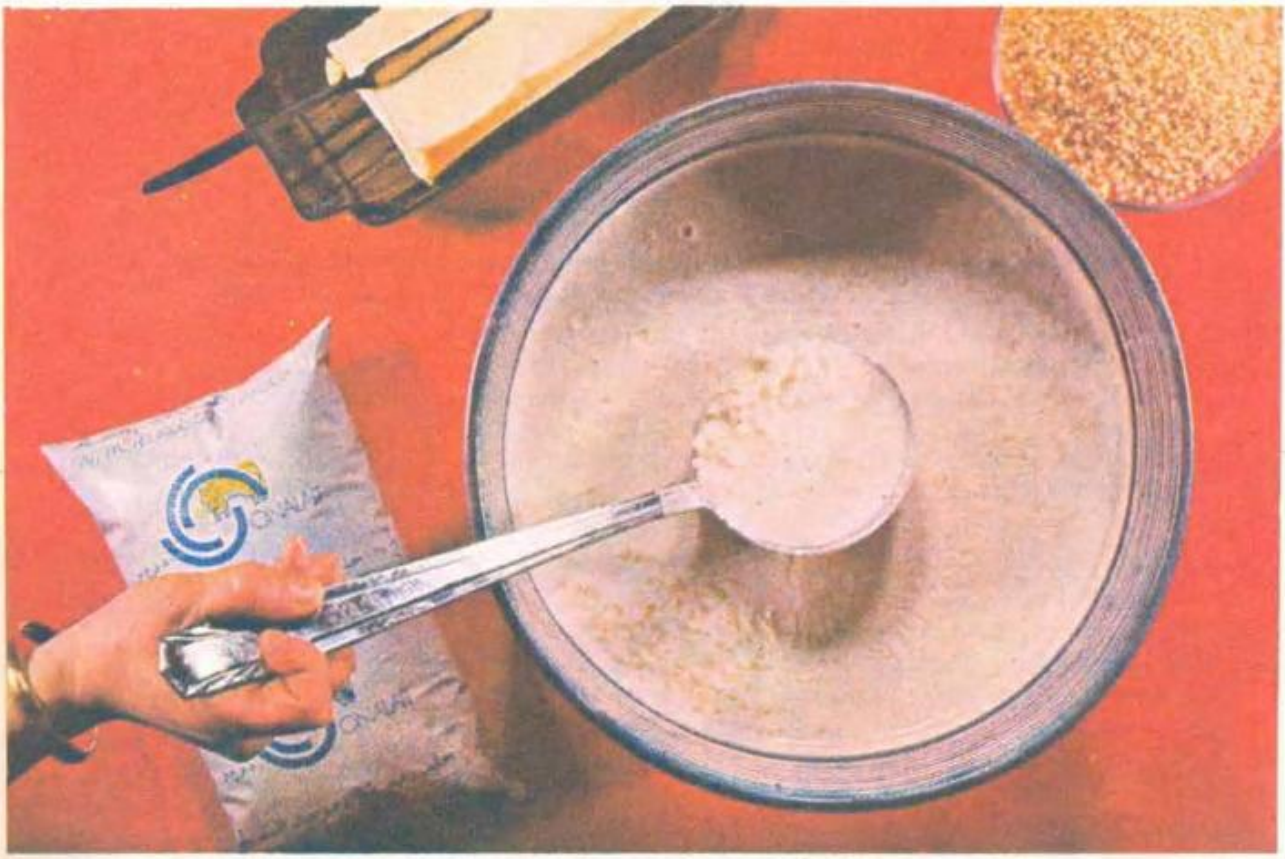
— 250 g de petits plombs (berkoukes) (voir préparation n° 196)
— 1/2 litre de lait
— 50 g de beurre
— Sel

PREPARATION

● Faites bouillir dans une casserole 1/2 litre d'eau environ.
— Jetez-y les plombs en pluie.
— Salez.
— Laissez cuire jusqu'à ce que les plombs aient absorbé presque toute l'eau.

● Versez dessus 1/2 litre à 3/4 de litre environ de lait chaud (cette soupe ne doit pas être trop épaisse).
— Donnez encore quelques bouillons, à petit feu jusqu'à cuisson complète des « berkoukes » et retirez du feu.
— Ajoutez une noix de beurre au moment de servir.

Observations : **Vous pouvez remplacer les plombs par n'importe quel genre de petites pâtes (vermicelles, langues d'oiseau, etc.), ou encore par du riz.**



18. Berkoukes b'l-khodra – 'l-ᶜaych

Petits plombs aux légumes

بركوكس بالخضرة / العيش

COMPOSITION

— 250 g de petits plombs (berkoukes) (voir préparation n° 196)
— 1 poignée de haricots secs
1 poignée de pois chiches,
1 poignée de fèves sèches décortiquées, trempés ensemble la veille
— 500 g de tomates fraîches (ou 2 cuillerées à soupe de concentré dilué dans un peu d'eau)
— 1 oignon
— 2 pommes de terre
— 2 carottes
— 2 courgettes
— 2 navets
— 1 morceau de courge
— 1 poignée de grains de fèves tendres
— 1/2 louche d'huile
*— 1 morceau de graisse salée et séchée (chḥam ghawi *)*
— 1 cuillerée à café de carvi
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
*— 1/2 cuillerée à café de cubèbe (kebbaba *)*
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— Sel

PREPARATION

● Nettoyez et coupez les légumes en dés.
— Passez les tomates à la moulinette.

● Faites revenir dans l'huile et la graisse les tomates, l'oignon râpé et la moitié du bouquet de coriandre hachée.
— Mouillez avec 2 litres d'eau.
— Jetez tous les légumes frais et secs dans le bouillon (sauf pommes de terre, courgettes et courge).
— Amenez à ébullition.
— Ajoutez tous les épices sauf carvi.
— Couvrez et laissez cuire.
— Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les légumes restants et terminez la cuisson.

● Retirez du feu et ajoutez de l'eau chaude si nécessaire.
— Jetez les plombs en pluie dans le bouillon.
— Saupoudrez du reste de coriandre hachée et de carvi.
— Surveillez la cuisson en remuant de temps à autre afin que les grains n'attachent pas.
— Servez bien chaud.

Observations : **La variété de légumes peut être changée suivant la saison. Vous pouvez remplacer le carvi par du cumin.**

19. Berkoukes b'l-loubya 'l-kaḥla

Petits plombs aux haricots blancs à l'œil noir

بركوكس بلّوبية آلكحلة

COMPOSITION

— 500 g de berkoukes (petits plombs) (voir préparation n° 196)
— 250 g de haricots blancs à l'œil noir, secs, trempés la veille
— 2 oignons
— 3 ou 4 tomates
— 2 ou 3 pommes de terre
— 1/2 louche d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 morceau de beurre
— 3 œufs durs
— Sel

PREPARATION

● Faites blanchir dans plusieurs eaux les haricots et égouttez.

● Faites revenir dans l'huile les tomates passées à la moulinette, les oignons coupés en gros morceaux, le poivre noir et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les haricots et les pommes de terre coupées en dés et laissez cuire.

● Pendant ce temps cuisez les petits plombs à la vapeur après les avoir enduits d'un peu d'huile.
— Beurrez après cuisson.

● Lorsque les légumes auront bien cuits, retirez du feu.
— Passez pour recueillir tous les légumes.
— Versez les berkoukes dans un plat de service rond et creux, ajoutez les légumes et mélangez délicatement.
— Garnissez d'œufs durs coupés en rondelles.
— Servez chaud.

20. Berkoukes b'l-qaddid

Petits plombs aux légumes

بركوكس بالقدّيد

COMPOSITION

— 500 g de berkoukes (voir préparation n° 196)
— Quelques morceaux de viande séchée (qaddid) (voir recette n° 382)
— 3 ou 4 navets
— 3 ou 4 carottes
— 3 ou 4 pommes de terre
— 1 tranche de courge
— 2 ou 3 courgettes
— 2 oignons
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 1/2 louche d'huile
*— 1 piment sec rouge : felfel driss * (facultatif)*
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— Sel

PREPARATION

● Trempez et lavez les morceaux de viande.
— Faites-les revenir dans l'huile, avec les oignons râpés, le concentré de tomates dilué dans un demi-verre d'eau, les carottes, les navets, les pommes de terre et les courgettes coupés en dés, le poivre noir, le piment et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau chaude et laissez cuire.
— A mi-cuisson, ajoutez la tranche de courge, épluchée et coupée en petits morceaux.

● Quelques minutes avant la fin de cuisson, ajoutez 1 litre et 1/2 environ d'eau chaude dans la sauce.
— Jetez en pluie les berkoukes dans la sauce, saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire, jusqu'à ce que les grains s'écrasent facilement entre les doigts.
— Servez bien chaud.

21. Hrira b'z-za^{c}ter

Soupe au thym sauvage

حريرة بالزعتر

COMPOSITION

— 5 tomates fraîches ou 2 bonnes cuillerées à soupe de concentré de tomates
— 4 gousses d'ail
— 1 piment sec fort ou à défaut du poivre noir
*— 1 cuillerée à café rase de thym sauvage (za'ter *) pilé*
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 1 cuillerée à café rase de poivre rouge
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre ou margarine
— 1 verre à eau de farine
— Sel

PREPARATION

● Passez les tomates à la moulinette.
— Faites-les revenir dans l'huile et le beurre.

● Pilez le piment avec l'ail, le thym, le carvi, le poivre rouge et le sel.
— Diluez le tout avec 1/2 verre d'eau.
— Versez sur les tomates.
— Laissez encore revenir quelques minutes.
— Mouillez avec 1 litre d'eau environ et laissez cuire.

● Entre-temps délayez la farine dans 1/2 litre d'eau.
— Passez dans une passoire pour éviter les grumaux.
— Versez ensuite petit à petit dans la marmite en remuant rapidement.
— Remettez sur le feu et continuez à remuer doucement.
— Donnez encore quelques bouillons jusqu'à ce que la farine soit bien cuite.
— Cette soupe doit être veloutée et non épaisse (ajoutez de l'eau chaude si nécessaire).

Observations : **La farine peut être remplacée par du levain préparé la veille avec de la farine, quelques gouttes de vinaigre, le jus d'un citron et de l'eau.**

22. Mdechcha

Soupe de semoule

مدشة

COMPOSITION

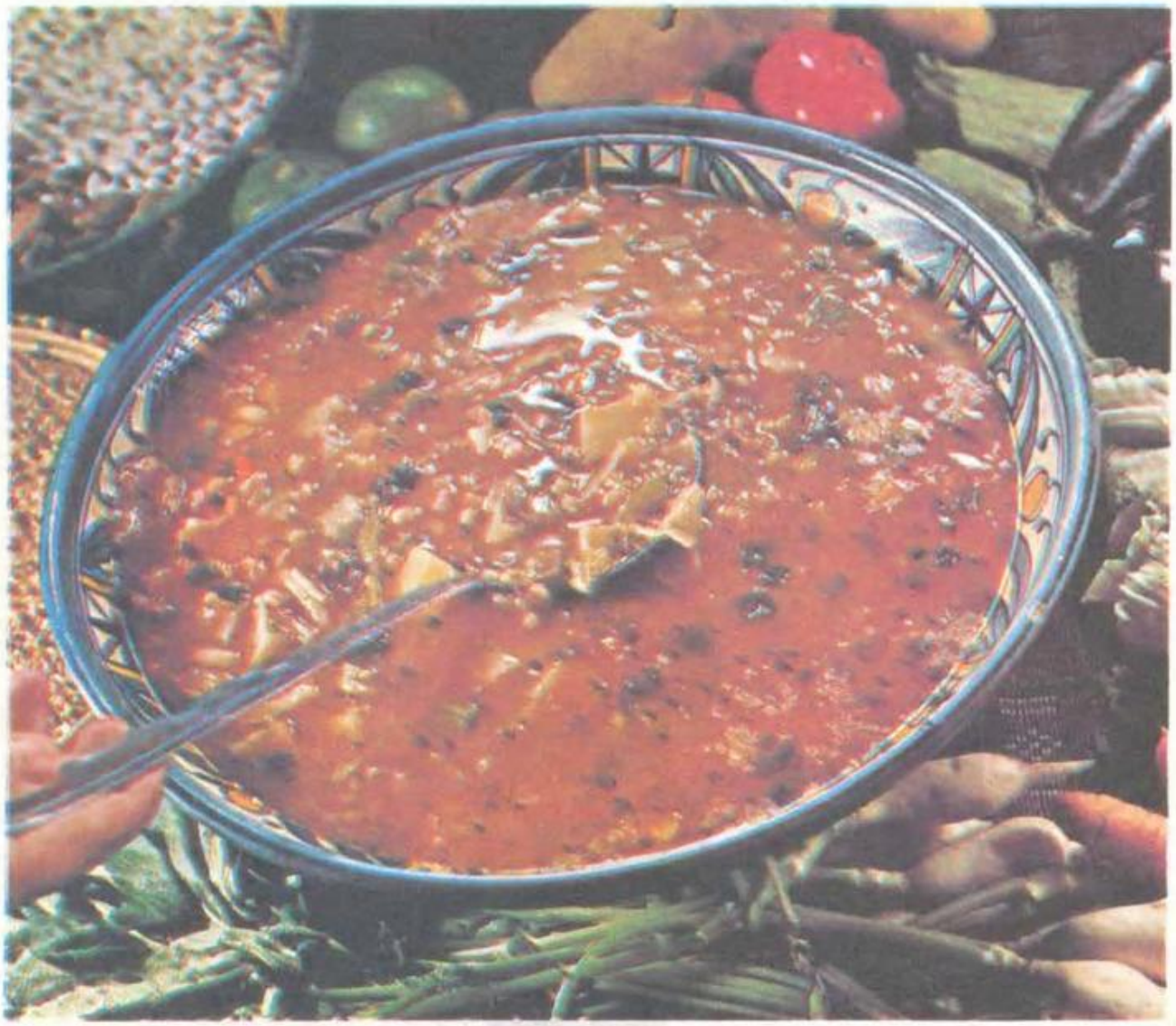
— 4 ou 5 tomates fraîches ou 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
— 4 gousses d'ail
*— 5 ou 6 branches de menthe pouliot (fliyou *)*
— 1 piment sec ou à défaut du poivre noir
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 1 cuillerée à café rase de poivre rouge
— 1 verre à eau de grosse semoule
— 1/2 louche d'huile
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile les tomates passées à la moulinette ou le concentré de tomates dilué dans un verre d'eau.
— Pilez le piment, l'ail, les feuilles de pouliot, poivre rouge et le sel.
— Diluez le tout avec 1 cuillerée d'eau et,
— Versez l'ensemble dans la marmite.
— Laissez mijoter quelques instants.

● Mouillez avec 1 litre d'eau environ (la quantité de l'eau dépend de la quantité de soupe désirée).
— Faites bouillir.
— Jetez la semoule en pluie.
— Laissez cuire à petit feu, en prenant soin de remuer de temps à autre afin que la pâte n'attache pas.
— Servez chaud.

23. Tchich 'l-qmaḥ – Chorba b'-cherchem **Soupe aux grains de blé**



23. Tchich 'l-qmaḥ – Chorba b'-cherchem

Soupe aux grains de blé

تشيش القمح / شربة بالشرشم

COMPOSITION

— 250 g de blé
— 1 poignée de pois chiches, 1 de haricots secs et 1 de fèves sèches décortiquées, trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
— Tous les légumes de la saison (2 ou 3 de chaque, et coupés en petits dés)
— 1/2 louche d'huile
— 1 cuillerée à soupe de la graisse du khli' (voir recette n° 382)
— 1 cuillerée à soupe rase de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
*— 1 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
*— 1 bon bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1 bouquet de persil
— 2 branches de céleri

PREPARATION

• Préparez le blé la veille.
— Mettez-le dans un plat et aspergez légèrement d'eau.
— Pilez les grains de blé par petites poignées dans un pilon (en bois de préférence) en donnant de petits coups pour ôter le son.
— Laissez sécher à l'air dans un plateau.
— Secouez le plateau afin d'éparpiller tout le son.
— Mettez à tremper dans l'eau.
— Faites cuire dans l'eau bouillante salée.

• Faites revenir dans l'huile l'oignon râpé.
— Ajoutez le concentré de tomates dilué dans 1 verre d'eau, la graisse, les épices et le sel et laissez encore revenir.
— Mouillez de 3 litres d'eau environ.
— Portez à ébullition.

• Décortiquez les fèves.
— Jetez tous les légumes secs dans le bouillon et faites cuire.
— A mi-cuisson, retirez du feu, plongez les légumes frais épluchés et coupés en petits dés ainsi que les herbes hachées.
— Couvrez et terminez la cuisson.

• Retirez du feu.
— Egouttez les grains de blé et versez-les dans le bouillon.
— Saupoudrez de coriandre et de carvi.
— Couvrez et laissez cuire quelques minutes.
— Retirez lorsque les grains de blé s'écrasent facilement avec les doigts.
— Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez de l'eau chaude, donnez quelques bouillons et retirez du feu.
— Servez brûlant.

Observations : **Tchich'l-qmah est une soupe où l'on peut mettre tous les légumes disponibles.**

24. Tchicha b'z-zaʿtar

Soupe au thym sauvage

تشيشة بالزعتر

COMPOSITION

*— 1 verre à eau d'orge concassé (Tchich ch-chʿir *)*
— 1 livre de tomates fraîches ou 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
— 1 cuillerée à soupe remplie de thym sauvage pilé très fin
— 1/2 louche d'huile ou 2 cuillerées à soupe de graisse de khlîʿ (voir recette n° 382)
— 3 ou 4 gousses d'ail
— 1 piment fort rouge (facultatif)
— Sel
— Citron

PREPARATION

● Faites revenir les gousses d'ail entières à petit feu dans l'huile.
— Ajoutez les tomates passées au moulin à légumes (disque fin) ou le concentré de tomates dilué dans 1 verre d'eau et laissez encore revenir.
— Mouillez de 2 litres d'eau environ.
— Amenez à ébullition.
— Saupoudrez de thym tout en remuant puis plongez le piment entier dans le bouillon.

● Donnez quelques bouillons.
— Versez en pluie la tchicha en remuant sans arrêt pour ne pas former de grumaux.
— Couvrez et laissez cuire à feu modéré en prenant soin de ne pas laisser attacher (cette soupe doit être très légère).

Observations : **Cette soupe fortement relevée est servie avec un filet de citron.**

26. Bayd m ᶜammer b's-sardine **Œufs farcis aux sardines**

25. Badendjel b'l-khel

Aubergines au vinaigre

بادنجان بالخلّ

COMPOSITION

— 500 g d'aubergines
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
— 2 gousses d'ail
— Sel

PREPARATION

● Equeutez les aubergines.
— Lavez-les bien.
— Mettez à cuire dans de l'eau salée.
— Epluchez-les (la peau s'arrache facilement).
— Ecrasez-les avec une fourchette dans une assiette plate de préférence.
— Arrosez de vinaigre et vérifiez le sel.
— Laissez macérer 1 heure environ.

● Ecrasez l'ail et ajoutez-le à la purée d'aubergines.
— Arrosez d'huile d'olive et servez.

26. Bayd m[c]ammar b's-sardine

Œufs farcis aux sardines

بيض معمر بالسردين

COMPOSITION

— 3 œufs
— 1 boîte de sardines à l'huile
— 1 morceau de pain rassis
— Persil
— Feuilles de laitue
— Quelques gouttes de vinaigre
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 soupçon de sel

PREPARATION

● Faites bouillir les œufs dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils durcissent.
— Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
— Enlevez les jaunes et réservez.

● Retirez les arêtes et les queues des sardines.
— Ecrasez ces dernières avec les jaunes d'œufs réservés et la mie de pain trempée dans l'eau auparavant.
— Arrosez d'une vinaigrette faite avec l'huile, le vinaigre et 1 soupçon de sel.
— Mélangez le tout.

● Remplissez les œufs de cette farce et disposez dans un plat à hors-d'œuvre.
— Faites la décoration avec des feuilles de laitue nettoyées et assaisonnées et saupoudrez avec du persil haché.

27. Chlada bandjar

Salade de betteraves

شلاضة بنجر

COMPOSITION

— *1 kg de betteraves*
— *3 belles tomates*
— *1 petit oignon*
— *1 bouquet de persil*
— *Quelques olives noires*
— *3 cuillerées à soupe d'huile*
— *1/2 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *Sel*

PREPARATION

● Coupez les queues des betteraves.
— Rincez-les bien.
— Faites-les cuire à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

● Coupez-les en rondelles assez minces (1/2 cm d'épaisseur).
— Disposez-les dans une assiette plate.
— Râpez dessus un oignon.

● Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et le sel.
— Versez la moitié de cette vinaigrette sur les betteraves et mélangez le tout.

● Coupez les tomates en tranches.
— Arrosez-les de la 2e moitié de vinaigrette.
— Disposez-les tout autour des betteraves.
— Décorez d'olives noires.
— Saupoudrez le tout de persil haché.

Observations : **Vous pouvez garnir cette salade de quelques quartiers d'œufs durs.**

28. Chlada felfel

Salade de poivrons et tomates

شلاضة فلفل

COMPOSITION

— *1/2 livre de poivrons*
— *2 belles tomates*
— *2 gousses d'ail*
— *1 poignée d'olives vertes*
— *1 poignée d'olives noires*
— *Quelques anchois*
— *Poivre noir*
— *4 cuillerées à soupe d'huile*
— *1/2 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *Sel*

PREPARATION

● Passez les poivrons dans un four très chaud ou sur un gril ou mieux encore sur un feu de charbon de bois.
— Enlevez la pellicule qui les entoure.
— Epépinez-les.
— Coupez-les en morceaux.

● Pelez les tomates (vous réussirez cette opération facilement si vous les plongez 2 ou 3 minutes dans de l'eau bouillante).
— Coupez-les en tranches assez fines.

● Préparez une vinaigrette avec l'huile, l'ail écrasé, le vinaigre, le poivre et le sel et battez-la bien à l'aide d'une fourchette.
— Disposez les tomates dans une assiette plate et entourez-les de poivrons.
— Arrosez de la vinaigrette.
— Décorez avec les olives et les anchois.

29. Felfel b'tomatich

Poivrons à la tomate

فلفل بطوما طيش

COMPOSITION

— 1 kg de poivrons
— 4 belles tomates fraîches
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 3 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Sel

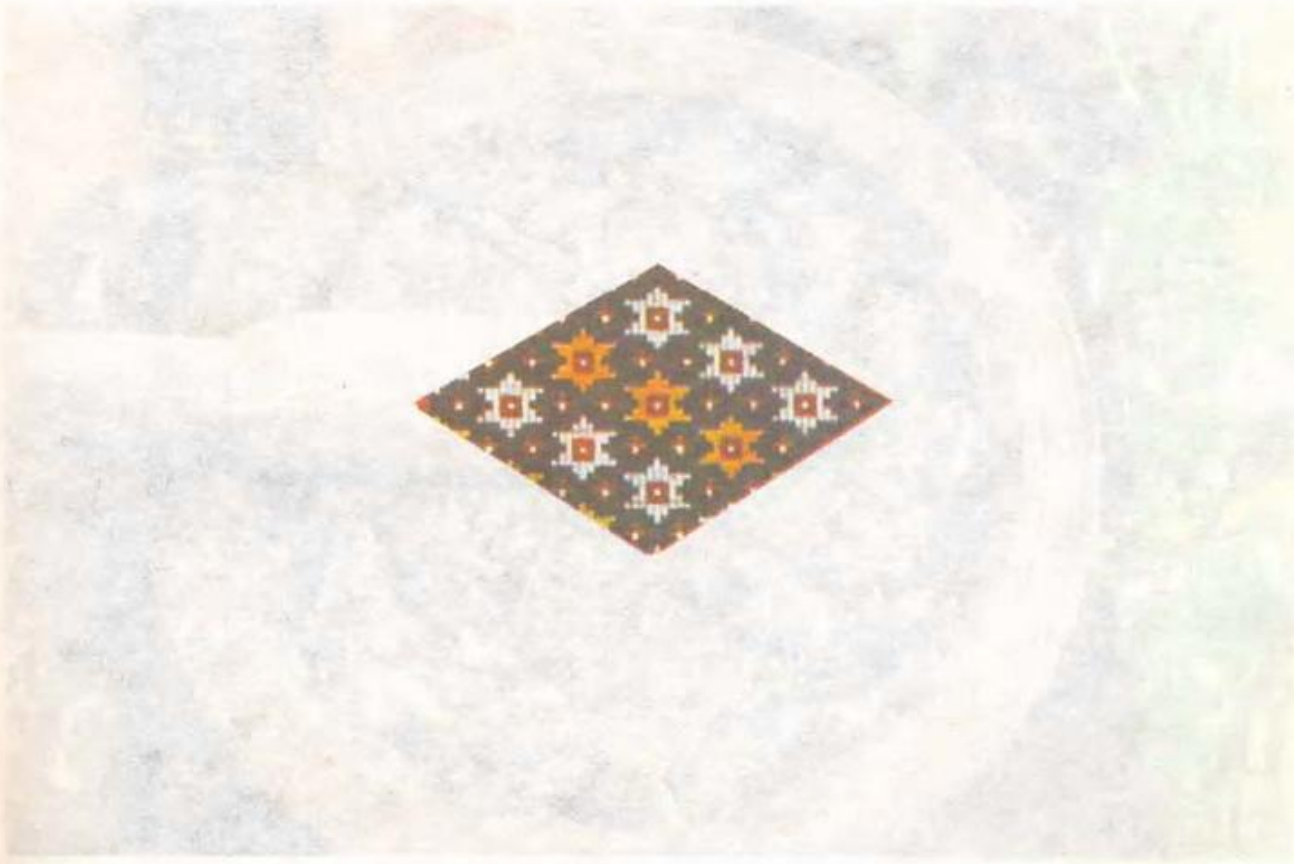
PREPARATION

● Grillez les poivrons directement sur un feu de charbon de bois ou sur une plaque si vous utilisez un réchaud à gaz.
— Disposez-les au fur et à mesure dans un récipient et couvrez.
— Pelez-les ensuite et coupez-les en petits morceaux après les avoir épépinés.

● Coupez également les tomates en petits morceaux après les avoir épluchées et épépinées.

● Faites revenir à petit feu l'ail dans l'huile.
— Ajoutez les tomates, le poivre rouge et le sel, sans mettre d'eau.
— A mi-cuisson des tomates, ajoutez les poivrons.
— Laissez cuire à feu doux et à découvert tout en remuant de temps à autre jusqu'à réduction de la sauce et réapparition de l'huile de cuisson.
— Servez chaud ou froid.

Observations : **Si vous désirez une salade assez relevée, ajoutez un petit piment fort vert avec les poivrons.**
Cette salade peut se conserver 2 ou 3 jours au frais.



30. Felfel b'zit 'z-zitoun

Poivrons à l'huile d'olive

فلفل بزيت الزيتون

COMPOSITION

— 1 kg de poivrons
— 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
— Sel

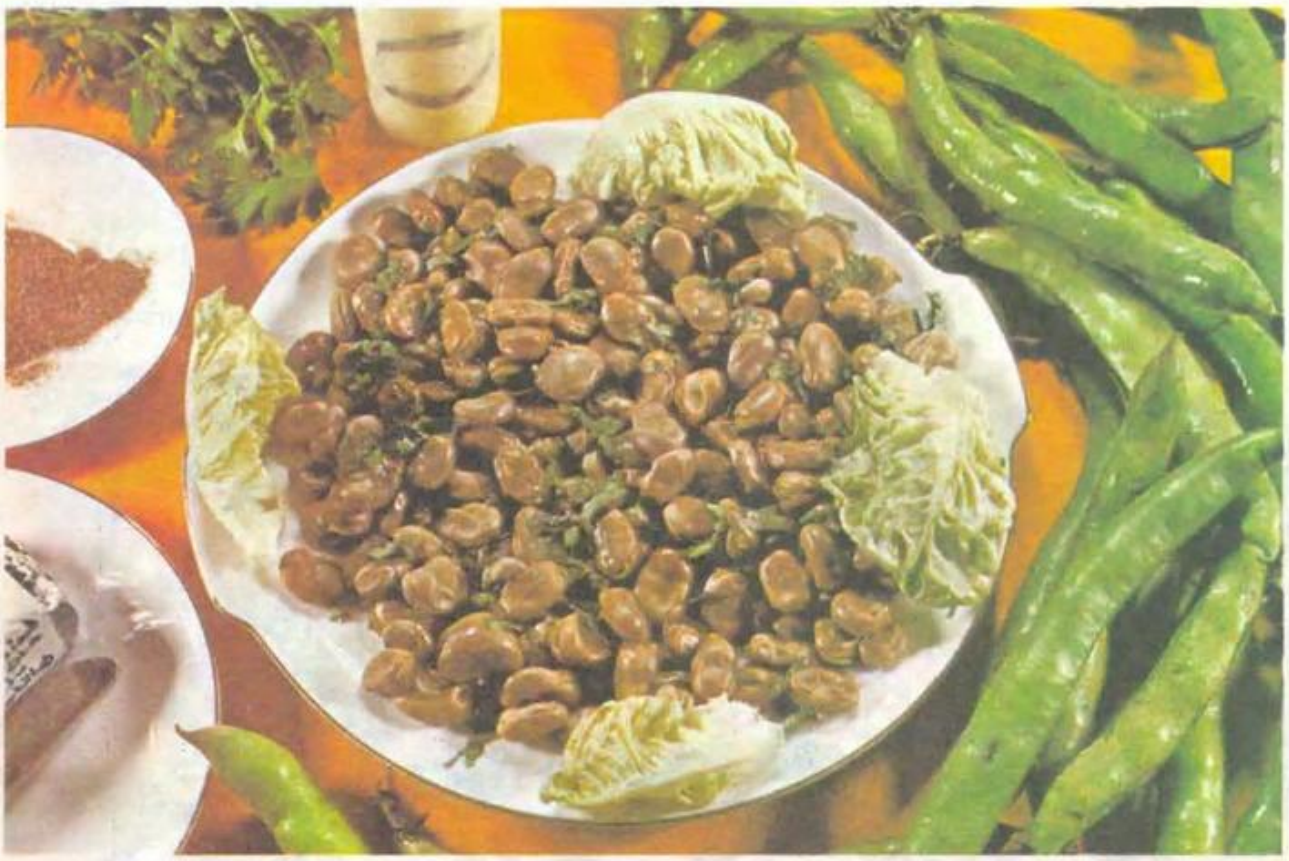
PREPARATION

● Grillez les poivrons directement sur un feu de charbon de bois ou dans un four très chaud ou encore sur un gril et directement sur un feu de gaz.

● Pelez-les ensuite.
— Coupez-les en petits morceaux après les avoir épépinés.
— Pilez-les délicatement dans un petit mortier en bois (attention, ne les réduisez pas en purée).
— Salez et mélangez.
— Arrosez largement d'huile d'olive.
— Servez bien frais.

Observations :

Vous pouvez hacher finement les poivrons sur une planche, au lieu de les piler.
Une petite tomate grillée, épluchée, épépinée et enfin coupée en petits morceaux peut être ajoutée dans cette salade.



31. Foul mbakhkher

Fèves à la vapeur

فول مبخّر

COMPOSITION

— 1 kg de grosses fèves
— 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
— 1 cuillerée à café de cumin
— Sel
— Persil

PREPARATION

• Ecossez les fèves.
— Faites cuire les graines à la vapeur.

• Une fois cuites et bien tendres versez-les dans le plat de service et arrosez d'huile d'olive.
— Saupoudrez de sel et de cumin.
— Garnissez de persil haché.
— Servez très chaud.

Observations : **Quelques dés de beurre peuvent bien remplacer l'huile d'olive.**

33. Khyâr b'tomatich

Salade de concombres et tomates

32. 'l-fwila

Fèves au citron

الفويلى

COMPOSITION

— *1 kg de fèves*
— *1 citron*
— *1 bouquet de persil*
— *1/2 tête d'ail*
— *1/2 cuillerée à café de cumin*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Choisissez des fèves bien tendres.
— Nettoyez-les et coupez-les en petits tronçons.

● Mettez-les dans une cocotte.
— Ajoutez le jus d'1 citron entier, une bonne poignée de persil haché, le cumin, le poivre noir et les gousses d'ail (sans aucune goutte d'eau).
— Mettez à cuire à petit feu.

● Une fois les fèves cuites, salez et laissez encore mijoter quelques instants.
— Servez chaud ou froid.

33. Khyâr b'tomatich

Salade de concombres et tomates

خيار بطوماطيش

COMPOSITION

— *2 concombres*
— *2 tomates*
— *1 petit oignon*
— *Olives vertes ou noires*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *1 pincée de sel*

PREPARATION

● Rincez les concombres.
— Epluchez-les.
— Goûtez-les et jetez ceux qui sont amers.
— Coupez-les en rondelles de 3 mm environ d'épaisseur.
— Assaisonnez-les d'huile, de vinaigre et de sel.

● Lavez les tomates et coupez-les en tranches.
— Assaisonnez-les également d'huile, de vinaigre et de sel.

● Dressez les concombres dans un saladier, garnissez de tomates et râpez dessus le petit oignon.
— Parsemez le tout de quelques olives et servez bien frais.

34. Qar ᶜa ḅ'l-khel

Courgettes au vinaigre

قرعة بالخل

COMPOSITION

— *500 g de courgettes*
— *1 feuille de laurier*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 pincée de cumin*
— *1/2 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *Persil*
— *1 cuillerée à soupe d'huile d'olive*
— *Sel*

PREPARATION

● Coupez les courgettes en rondelles assez fines, 1/2 cm environ d'épaisseur.
— Mettez à cuire dans un verre d'eau avec le laurier, le poivre noir, le cumin et le sel.
— Egouttez bien et mettez-les dans une assiette plate.

● Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et l'ail écrasé.
— Arrosez les courgettes de cette vinaigrette.
— Saupoudrez de persil haché.
— Consommez chaud ou froid.

Observations : **Même préparation avec des haricots verts ou avec des cardes, mais le temps de cuisson est beaucoup plus long.**

35. Sardine b'l-besla

Sardines à l'oignon

سردين بالبصلة

COMPOSITION

— *1 boîte de sardines entières à l'huile*
— *1 oignon blanc et rond*
— *100 g d'olives noires*
— *Vinaigre*
— *Sel*

PREPARATION

● Coupez l'oignon en rondelles très fines.
— Salez et laissez dégorger 2 heures environ.
— Retirez-en le jus en pressant légèrement.
— Arrosez de vinaigre.

● Disposez les sardines dans une assiette, plate de préférence.
— Déposez dessus les rondelles d'oignon.
— Décorez d'olives noires.

Observations : **En saison, décorez avec quelques rondelles de tomates assaisonnées.**

36. Zrodiya b'l-kemmoun

Carottes au cumin

زرودية بالكمّون

COMPOSITION

— 1 kg de carottes (petites de préférence)
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 3 gousses d'ail
— 1 cuillerée à café de cumin
*— 1 bouquet de persil ou de coriandre (qasbour *)*
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Sel

PREPARATION

● Grattez ou épluchez les carottes.
— Coupez-les en dés en extrayant le cœur.
— Lavez et égouttez.

● Pilez l'ail avec le cumin et le poivre rouge.
— Diluez avec 2 cuillerées à soupe d'eau.
— Versez dans un fait-tout, ajoutez l'huile et faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les carottes dans la sauce et saupoudrez de persil (ou de coriandre) haché.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu en vérifiant l'eau pendant la cuisson. (Vous pouvez ajouter de l'eau chaude si c'est nécessaire.)
— Lorsque les carottes sont fondantes réduisez la sauce au maximum jusqu'à réapparition de l'huile de cuisson.

Observations : **Consommez cette salade chaude ou froide.**
Peut se conserver 2 ou 3 jours.

37. Zrodiya mcharmla

Carottes au vinaigre

زرودية مشرملة

COMPOSITION

— 500 g de carottes
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 3 gousses d'ail
*— 1 piment fort (felfel driss' *) ou à défaut du poivre noir*
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 1 cuillerée à café rase de poivre rouge
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— Sel

PREPARATION

● Grattez les carottes et coupez-les en rondelles.
— Faites-les cuire dans l'eau bouillante salée.

● Entre-temps préparez une dersa :
— Pilez l'ail avec le piment ou le poivre noir, le carvi et le sel.
— Diluez avec 1 cuillerée à soupe d'eau.
— Faites revenir le tout dans l'huile.
— Ajoutez les rondelles de carottes cuites.
— Couvrez et laissez cuire encore quelques minutes à petit feu afin que les carottes s'imprègnent bien de sauce.
— Arrosez de vinaigre (suivant les goûts).
— Consommez chaud ou froid.

Observations : **Même préparation avec des courgettes, des pommes de terre, etc., coupées en dés.**

ŒUFS
BOURAKS
TOURTES

38. Bayd b'tomatich
Omelette à la tomate

بيض بطوماطيش

COMPOSITION

— *4 œufs*
— *4 tomates*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 bouquet de persil*
— *Sel*

PREPARATION

● Pelez les tomates (plongez-les dans de l'eau bouillante, la peau se détache facilement).
— Coupez-les en dés.
— Faites-les cuire dans l'huile et le sel (dans une poêle).

● Battez les œufs en omelette.
— Lorsque les tomates sont cuites, versez dessus les œufs.
— Laissez cuire encore quelques minutes à petit feu.
— Saupoudrez de persil haché.
— Servez chaud.

39. Bayd b't-toum
Omelette à l'ail

بيض بالتوم

COMPOSITION

— *4 œufs*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1/2 tête d'ail*
— *1 petit piment rouge (felfel gnawa ou felfel driss *)*
— *cumin*
— *4 belles tomates*
— *Sel*

PREPARATION

● Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 1 ou 2 mn.
— Retirez-les, pelez-les et coupez-les en dés.

● Mettez l'huile dans 1 poêle.
— Faites revenir les gousses d'ail.
— Ajoutez les tomates et le piment entier.
— Mettez à cuire.
— Saupoudrez de cumin et salez.

● Entre-temps, battez les œufs.
— Quand les tomates sont cuites, versez les œufs dessus.
— Donnez 1 tour de poêle pour mélanger le tout.
— Laissez cuire encore 4 à 5 mn et retirez.

40. Bourak b'd-d'youl

Bouraks en pâte feuilletée

بوراك بالدّيول

COMPOSITION

— 1 douzaine de feuilles de d'youl (voir recette n° 267)
— 300 g de viande hachée
— 4 œufs
— 1 bouquet de persil
— 1 botte d'épinards
— 1 petit oignon sec
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Préparez la farce.
— Faites revenir dans le beurre l'oignon râpé.
— Ajoutez la viande hachée et les épices.
— Mélangez bien le tout.
— Laissez cuire à petit feu 10 mn environ.
— Faites fondre à petit feu les épinards coupés en lanières et bien lavés.
— Faites une omelette coulante avec les œufs et le persil.
— Mélangez viande hachée et épinards.

● Séparez les feuilles de d'youl.
— Mettez à l'extrémité de chacune d'elles une cuillerée à soupe de hachis et recouvrez d'un petit morceau d'omelette.
— Pliez 2 bords opposés de la feuille pour obtenir un rectangle.
— Roulez en forme de cigare en commençant par le côté qui contient la farce.
— Disposez au fur et à mesure sur un plateau.

● Plongez ces cigares dans une friture pas très chaude.
— Dorez les 2 côtés.
— Egouttez.
— Servez chaud avec des tranches de citron.

Observations : **A l'origine ces bouraks se font sans épinards, avec viande hachée et œufs seulement.**
A défaut d'épinards, vous pouvez utiliser des blettes.

41. Bourak b'djedj

Bouraks au poulet

بوراك بالدّاج

COMPOSITION

Pour la farce :
— *1 poulet*
— *4 œufs*
— *1/2 litre de lait*
— *4 cuillerées à soupe rases de farine*
— *Fromage râpé*
— *2 pincées de poivre noir*
— *4 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— *1 cuillerée à soupe d'huile*
— *1 oignon*
— *1 pincée de cannelle*
— *Sel*

Pour la pâte :
— *3 verres à eau de farine*
— *Un peu moins d'1 verre d'huile et beurre*
— *1 œuf*
— *Sel*
— *Eau*

PREPARATION

● Videz et flambez le poulet pour le débarrasser de tout le duvet.
— Coupez-le en morceaux.
— Rincez-les bien.
— Disposez les ailes et les cuisses dans la cocotte et réservez le reste pour une soupe (chorba beida, par exemple).
— Râpez l'oignon sur le poulet.
— Faites revenir avec 2 cuillerées à soupe de beurre et une d'huile.
— Ajoutez 1 pincée de poivre noir, 1 de cannelle et du sel.
— Mouillez avec 1 verre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.

● Entre-temps préparez une sauce blanche :
— Versez la farine petit à petit dans le lait froid.
— Ajoutez les œufs battus et mélangez.
— Saupoudrez la préparation de fromage râpé en mélangeant au fur et à mesure.
— Salez et poivrez.
— Battez encore bien le tout.
— Faites cuire à petit feu, lorsque le mélange sera onctueux, retirez du feu et réservez.

● Une fois le poulet cuit, désossez-le et émiettez-le.
— Mélangez-le ensuite à la sauce blanche, réservez pour la farce des bouraks.

● Préparez la pâte à bouraks :
— Tamisez la farine.
— Saupoudrez d'une pincée de sel.
— Faites la fontaine.
— Versez au centre l'huile, le beurre fondu et l'œuf.
— Mélangez bien le tout.
— Mouillez avec un peu d'eau et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte facile à étaler.
— Abaissez la pâte au rouleau (2 mm environ d'épaisseur).
— Coupez-la en disques de 10 cm environ de diamètre.

● Disposez au centre de chaque disque une cuillerée de farce.
— Fermez les chaussons en soudant bien les bords.
— Badigeonnez-les de beurre.
— Passez-les au four moyen.
— Retirez, lorsque les chaussons sont bien dorés.
— Servez chaud ou froid.

42. Bourak b'l-batata

Bouraks à la pomme de terre

بوراك بالبطاطا

COMPOSITION

— 1 douzaine de feuilles de d'youl (voir recette n° 267)
— 1 kg de pommes de terre
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 oignon
— 2 gousses d'ail
— 1 bouquet de persil
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge
— 2 pincées de poivre noir
*— 1 cuillerée à café bien remplie de cumin (kemmoun *)*
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Pelez et coupez en 2 les pommes de terre.
— Lavez et salez-les légèrement.
— Faites-les cuire à la vapeur.
— Quand elles sont bien fondantes, retirez-les du feu et passez-les à la moulinette pour les réduire en purée.

● Râpez l'oignon et l'ail dans une assiette creuse.
— Ajoutez le persil haché et les épices.
— Diluez avec 1/2 cuillerée à soupe d'huile.
— Mélangez bien le tout et faites revenir dans l'huile restante.
— Versez le tout sur la purée de pommes de terre.
— Cassez 2 œufs dessus.
— Pétrissez bien avec les mains.

● Séparez les feuilles de d'youl.
— Mettez à l'extrémité de chacune d'elles, une cuillerée à soupe de purée.
— Pliez les 2 bords opposés de la feuille pour obtenir un rectangle.
— Roulez en forme de cigares en commençant par le côté qui contient la farce.

● Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle.
— Réduisez le feu et plongez les bouraks.
— Faites dorer les 2 faces.
— Servez chaud.

Observations : **Vous pouvez ajouter un peu de viande hachée avec l'oignon et l'ail et faire revenir le tout.**

43. Bourak b'l-djbene

Bouraks au fromage

بوراك بالجبن

COMPOSITION

— 1 douzaine de feuilles de d'youl (voir recette n° 267)
— 300 g de viande hachée
— 1 morceau de fromage (gruyère de préférence)
— 1 oignon sec
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 bouquet de persil
— Sel

PREPARATION

● Mélangez la viande hachée, avec l'oignon râpé, le persil haché, la cannelle, le poivre et le sel.
— Faites cuire le tout avec 1 cuillerée de beurre.
— Coupez le fromage en tranches assez fines de 2 cm de large sur 5 cm de long ou râpez-le s'il est dur.

● Séparez les feuilles de d'youl.
— Mettez à l'extrémité de chacune d'elle 1 cuillerée à soupe de farce.
— Recouvrez avec 1 tranche de fromage ou saupoudrez de fromage râpé.
— Pliez les bords.
— Roulez en forme de cigares en commençant par le côté qui contient la farce.

● Plongez ces cigares dans une friture assez chaude sur feu modéré.
— Dorez les 2 côtés.
— Servez chaud avec des tranches de citron.

Observations : **Vous pouvez utiliser n'importe quel genre de fromage.**

44. Bourak b'l-ᶜdjina

Bouraks en pâte brisée

بوراك بالعجينة

COMPOSITION

Pour la pâte :
— *3 verres à eau de farine*
— *Un peu moins d'1 verre d'huile et de beurre*
— *Eau*
— *Sel*

Pour la farce :
— *300 g de viande hachée*
— *4 œufs*
— *1 oignon*
— *1 bouquet de persil*
— *1 cuillerée à soupe de beurre*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

• Préparez la pâte.
— Tamisez la farine.
— Saupoudrez d'1 pincée de sel.
— Faites la fontaine.
— Versez au milieu l'huile et le beurre fondu.
— Mélangez bien le tout.
— Mouillez avec un peu d'eau et pétrissez jusqu'à ce que la pâte devienne consistante et facile à abaisser au rouleau.

• Préparez la farce :
— Mélangez la viande, l'oignon râpé, le persil haché, le poivre, la cannelle et le sel.
— Faites cuire à feu doux dans le beurre.
— Battez les œufs dans une assiette et versez sur la viande en remuant le tout.
— Retirez du feu et laissez refroidir.

• Abaissez la pâte au rouleau (2 mm environ d'épaisseur).
— Coupez-la en disques de 10 cm environ de diamètre (avec 1 couvercle de cafetière par exemple).
— Disposez au centre de chaque disque une cuillerée de farce.
— Fermez les chaussons en soudant bien les bords.
— Dorez dans une friture pas très chaude.
— Retirez quand les chaussons sont dorés.
— Servez chaud.

Observations : **Vous pouvez faire dorer les chaussons au four après les avoir enduits de beurre fondu.**
Vous pouvez suivant votre fantaisie servir ces bouraks avec une jardinière de légumes ou arrosés de sauce tomate.

5. Bourak b'tomatich

Crêpes farcies à la sauce tomate

بوراك بطوماطيش

COMPOSITION

Pour la pâte à crêpes :
(pour 1 trentaine de crêpes)
— *500 g de farine*
— *3 œufs*
— *30 g de beurre ou 2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1/2 litre de lait*
— *1/2 litre d'eau*
— *Sel*

Pour la farce :
— *500 g de viande hachée*
— *1 oignon*
— *1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 pincée de cannelle*
— *Sel*

Pour la sauce tomate :
— *500 g de tomates fraîches ou 3 cuillerées à soupe de concentré*
— *1 oignon*
— *1 cuillerée à soupe d'huile*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 pincée de cannelle*
— *Sel*

PREPARATION

● Préparez la pâte à crêpes :
— Tamisez la farine et disposez-la en fontaine.
— Versez au centre le beurre fondu et le sel.
— Mélangez ces éléments en les délayant peu à peu avec le lait puis avec l'eau.
— Ajoutez à cette pâte les œufs battus en omelette.
— Passez dans une passoire si votre pâte présente des grumeaux.
— Couvrez et laissez reposer 1/2 h environ.

● Entre-temps préparez la farce :
— Mélangez la viande hachée, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel.
— Faites cuire à couvert et à petit feu dans le beurre.

● Préparez la sauce tomate :
— Passez les tomates à la moulinette ou diluez le concentré avec 1 verre d'eau.
— Faites revenir l'oignon râpé dans l'huile.
— Ajoutez la tomate.
— Assaisonnez.
— Laissez cuire quelques minutes.

● Beurrez une poêle mise à chauffer sur feu moyen.
— Versez dedans 1/2 louche environ de pâte à crêpes.
— Quand elle est prise d'un côté, retournez-la.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

● Garnissez le milieu de chaque crêpe, d'1 cuillerée de farce.
— Roulez-la comme un cigare.
— Rangez au fur et à mesure sur une tôle beurrée.
— Passez au four assez chaud quelques minutes.
— Retirez et arrosez de sauce tomate.
— Repassez au four encore quelques minutes et servez.

46. Brik

Chaussons aux œufs

بريك

COMPOSITION

Pour 6 briks :

— 1/2 douzaine de d'youl (voir recette n° 267)
— 6 œufs
— 1 bouquet de persil haché finement
— Huile pour la friture
— Sel

PREPARATION

- Mettez l'huile à chauffer dans une poêle.
- Séparez les feuilles de d'youl.

— Etalez une feuille de d'youl sur une assiette.
— Versez au milieu un œuf cru.
— Saupoudrez de persil haché et d'un soupçon de sel.
— Pliez la feuille en deux ou en quatre.
— Approchez l'assiette de la poêle à frire (l'huile doit être assez chaude).
— Faites glisser la brik dans la friture (la face inférieure doit dorer très vite afin que l'œuf reste coulant).
— Retournez la brik pour faire dorer l'autre face.
— Servez chaud avec des tranches de citron.

Observations : **La tradition veut qu'en dégustant ces chaussons, aucune goutte de l'œuf ne doit couler dans l'assiette. Aura un gage celui qui ne fera pas très attention.**

47. Mokh 'ch-chikh
Omelette aux courgettes

مخ الشيخ

COMPOSITION

— 500 g de courgettes (petites)
— 4 œufs
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— Sel

Pour la dersa :
— 3 gousses d'ail
— 1 cuillerée à café de poivre rouge ou 1 piment sec rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— Sel

PREPARATION

● Nettoyez les courgettes.
— Coupez les queues et les têtes.
— Rincez-les.
— Coupez-les en 4 dans le sens de la longueur puis en 2 dans le sens de la largeur.
— Mettez-les dans un fait-tout et versez dessus l'huile.

● Préparez la dersa :
— Pilez ensemble l'ail, le poivre rouge ou le piment, le poivre noir, le cumin et le sel.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Versez le tout sur les courgettes.
— Faites cuire à petit feu.
— Lorsque les courgettes sont bien tendres et la sauce très réduite, battez les œufs en omelette et saupoudrez d'1 pincée de sel.
— Versez-les sur les courgettes.
— Laissez cuire.

48. Moummou fi ḥdjer'mmou
Petits bouraks farcis

مموّ في حجرمّو

COMPOSITION

— 1 douzaine de belles feuilles de d'youl (pâte feuilletée, voir n° 267)
— 300 g de viande hachée
— 2 œufs
— 1 botte de persil
— 1 oignon
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Faites cuire la viande avec le beurre, l'oignon râpé, le persil haché et les épices.
— Battez les œufs en omelette.
— Ajoutez-les à la viande hachée.
— Remettez à cuire encore 2 à 3 mn.
— Retirez du feu.

● Coupez les feuilles de d'youl en 4.
— Mettez au milieu de chaque quartier de feuille 1 petite cuillerée à café de farce.
— Enroulez pour former un petit cigare.
— Faites chauffer l'huile dans une poêle.
— Réduisez le feu.
— Plongez les petits bouraks.
— Dorez les 2 faces.
— Egouttez.
— Servez avec des tranches de citron.

Observations : **Vous pouvez laisser les feuilles de d'youl entières et avoir ainsi de beaux bouraks.**

49. Torta b'd-d'youl

Tourte en pâte feuilletée

طورطة بالدّيول

COMPOSITION

— 1 douzaise de feuilles de d'youl (voir recette n° 267)
— 500 g de viande hachée
— 1 oignon sec
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 1 bouquet de persil
— 4 œufs
*— 1 cuillerée de beurre ou de smen **
— 1 louche d'huile pour friture
— Sel

PREPARATION

● Mélangez la viande hachée avec l'oignon râpé, le persil haché, le poivre, la cannelle et le sel.
— Faites cuire le tout dans le beurre.

● Cassez et battez les œufs.
— Faites-les cuire en omelette assez coulante.

● Disposez dans une assiette assez grande et plate une première couche de feuilles en les faisant chevaucher de manière à ce que les bords retombent en dehors de l'assiette.
— Renforcez d'une feuille au milieu.
— Etalez au milieu sur toute la surface de l'assiette le hachis, puis l'omelette.
— Repliez alors les feuilles débordantes.
— Recouvrez en disposant de nouveau une autre couche de feuilles, se chevauchant également et les bords retombant en dehors de l'assiette.
— Rentrez ces bords à l'intérieur.

● Versez l'huile dans un moule ou une poêle assez large qui va sur le feu.
— Faites chauffer puis réduisez la flamme.
— Glissez la galette délicatement dans la friture.
— Faites dorer à petit feu la face inférieure.
— Soulevez avec la pointe d'1 couteau la galette, si vous constatez que le dessous est bien doré, versez l'huile de friture dans un récipient. Placez sur la poêle un moule de même taille et renversez le tout d'un seul coup.
— Remettez l'huile à chauffer et glissez-y délicatement la tourte une deuxième fois.
— Dorez alors de même la 2e face.
— Renversez l'huile dans un récipient puis,
— Egouttez bien en tenant la tourte à l'aide d'1 couvercle de marmite.
— Servez chaud avec un filet de citron.

Observations : **On peut faire cuire la torta au four modérément chaud après avoir enduit de beurre les feuilles de d'youl.**
Faites dorer les deux faces.

50. Torta b'l-ᶜdjina

Tourte en pâte brisée

طورطة بالعجينة

COMPOSITION

Pour la pâte brisée :
— *3 verres à eau de farine*
— *Un peu moins d'1 verre d'huile et de beurre ou de smen *, mélangés*
— *1 œuf*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*

Pour la farce :
— *300 g de viande hachée*
— *1 oignon sec*
— *1 bouquet de persil*
— *1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 pincée de cannelle*
— *4 œufs*
— *Fromage râpé*
— *Sel*

PREPARATION

● Préparez la pâte :
— Tamisez la farine.
— Faites la fontaine.
— Versez au milieu l'huile, le beurre, l'œuf et le sel.
— Mélangez bien le tout.
— Mouillez avec un peu d'eau en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte lisse et maniable.
— Roulez en boule et laissez reposer.

● Préparez la farce :
— Mélangez la viande hachée avec l'oignon râpé, le persil haché, le poivre noir, la cannelle et le sel.
— Faites cuire à petit feu avec du beurre.
— Cassez les œufs dans une assiette creuse, battez-les et faites-les cuire en omelette baveuse.

● Divisez la pâte de fond en 4 parties égales.
— Abaissez-les au rouleau de façon à obtenir 4 feuilles assez fines.
— Beurrez un plat allant au four, rond de préférence.
— Garnissez l'intérieur de 2 feuilles en humectant 1 côté de beurre fondu.
— Versez dessus la farce : viande hachée d'abord puis les œufs, et saupoudrez de fromage râpé.
— Couvrez avec les 2 autres feuilles beurrées également.
— Collez les bords des 4 feuilles en les pinçant.

Observations :

Vous pouvez badigeonner le dessus de la tourte avec 1 jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau.
Glissez la tourte au four moyen et laissez cuire une vingtaine de minutes.
Servez-la bien dorée et chaude dès la sortie du four.

51. Torta sabnakh

Tourte aux épinards

طورطة سبناخ

COMPOSITION

— 1 kg d'épinards
— 1/2 douzaine de feuilles de d'youl (voir n° 267)
— 4 œufs
— 100 g de viande hachée
— 50 g de beurre ou de margarine
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— Sel

PREPARATION

● Préparez les feuilles de d'youl.
— Equeutez les épinards.
— Rincez-les dans plusieurs eaux.
— Egouttez.

● Mettez une noix de beurre à fondre dans une casserole.
— Jetez la moitié seulement des épinards dans la casserole.
— Quand cette moitié aura un peu fondu, mettez-la de côté dans la poêle et ajoutez la 2e moitié d'épinards.
— Ajoutez les épices, couvrez et laissez cuire jusqu'à évaporation de toute l'eau.

● Beurrez un plat rond allant au four.
— Superposez 2 ou 3 feuilles de d'youl au fond du plat.
— Versez au centre les épinards puis les œufs battus et enfin la viande hachée assaisonnée.
— Couvrez avec les 2 ou 3 feuilles restantes.
— Parsemez de quelques dés de beurre.
— Glissez à four chaud, après avoir réduit la flamme.
— Servez chaud.

Observations : **Vous pouvez réaliser cette tourte sans la viande hachée, avec épinards et œufs seulement.**

POISSONS
ESCARGOTS

52. Bourak sardine
Beignets de sardines

بوراك سردين

COMPOSITION

— 1 kg de sardines
— 1 oignon
— 1 bouquet de persil
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Nettoyez les sardines.
— Enlevez les arêtes et les têtes.
— Disposez à plat.

● Préparez la farce :
— Râpez l'oignon.
— Hachez le persil.
— Mélangez oignon, persil et condiments.

● Prenez une sardine ainsi ouverte. Mettez au milieu un peu de farce et recouvrez d'une autre sardine.
— Enrobez de farine.
— Faites frire dans une friture assez chaude.
— Egouttez.
— Servez avec des tranches de citron.

Observations : **L'oignon peut être remplacé par 2 ou 3 gousses d'ail pilé.**

53. Chtetḥa qamrône
Crevettes en sauce

شطيطحة قمرون

COMPOSITION

— 1 kg de crevettes
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 petite tête d'ail
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de cumin
*— 1 petite branche de thym (z'itra *)*
*— 3 ou 4 feuilles de laurier (rând *)*
— Sel
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre

PREPARATION

● Décortiquez les crevettes.

● Pilez l'ail avec toutes les épices.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Versez dans un fait-tout.
— Ajoutez l'huile, le laurier et le thym.
— Mettez sur le feu.
— Dès ébullition, jetez les crevettes dans la sauce et faites cuire à petit feu.

● Lorsque les crevettes sont cuites, arrosez de vinaigre.
— Laissez encore mijoter 1 ou 2 mn.
— Retirez et servez chaud.

Observations : **Pour les amateurs de piquant, ajoutez 1 piment sec fort pilé avec les autres condiments.**

54. Dolma sardine

Pommes de terre farcies aux sardines

ضولمة سردين

COMPOSITION

— *1 kg de sardines*
— *1 kg de pommes de terre*
— *2 oignons*
— *1 noix de beurre*
— *1/2 louche d'huile*
— *Poivre noir*
— *Cannelle*
— *1 poignée de riz (facultatif)*
— *1 bouquet de persil*
— *Sel*

PREPARATION

● Epluchez les pommes de terre.
— Coupez-les en 2 dans le sens de la largeur.
— Creusez un peu le cœur.
— Plongez-les dans une casserole pleine d'eau.

● Préparez la farce :
— Enlevez la tête et l'arête centrale des sardines et disposez-les à plat dans une terrine.
— Ajoutez 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir, du beurre et du sel.
— Mélangez bien le tout.

● Egouttez les pommes de terre une à une.
— Remplissez-les de farce et réservez.

● Faites revenir le deuxième oignon dans l'huile avec 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir et du sel.
— Mouillez avec 1/4 de litre d'eau environ.
— Disposez les pommes de terre dans cette sauce, la farce par-dessus.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
— Surveillez la sauce, ajoutez un peu d'eau chaude si c'est nécessaire.
— Retirez du feu lorsque les pommes de terre sont fondantes.

55. Ḥout 'l-koucha

Poisson en tranches au four

حوت الكوشة

COMPOSITION

— 500 g de poisson en tranches (thon, ou espadon, ou chien de mer, etc.)
— 1 kg de pommes de terre
— 3 belles tomates
— 1 oignon
*— 3 ou 4 feuilles de laurier (rând *)*
*— 2 ou 3 branches de thym (z'itra *)*
— 1 citron
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— Sel

PREPARATION

● Epluchez les pommes de terre et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur puis en rondelles de 1 cm environ d'épaisseur et salez (si les pommes de terre sont très petites, laissez-les entières).
— Coupez l'oignon et les tomates en rondelles assez fines.

● Recouvrez le fond d'un plat qui va au four, des feuilles de laurier et de branches de thym.
— Disposez par-dessus les pommes de terre, puis les oignons et enfin les tomates.
— Mélangez le poivre noir, le poivre rouge, le cumin et le sel et diluez avec l'huile.
— Versez le tout sur la préparation.
— Décorez de tranches de citron.
— Enfournez au four assez chaud auquel vous aurez réduit le feu (5 au thermostat).

● Entre-temps préparez une marinade :
— Mélangez ensemble l'ail râpé, 1/2 cuillerée à café de poivre rouge, 1 pincée de poivre noir, 1/2 cuillerée à café de cumin et un peu de sel.
— Passez les tranches de poisson dans cette préparation et laissez mariner.

● Un quart d'heure environ avant la fin de cuisson, retirez le plat du four.
— Disposez par-dessus les tranches de poisson.
— Arrosez de sauce et remettez au four.
— Laissez cuire.
— Lorsque les pommes de terre sont bien dorées, retirez du four.
— Servez aussitôt.

56. Khbizât b'chermoula

Beignet à base de marinade de poisson

خبيزات بشرمولة

COMPOSITION

— Reste de chermoula : marinade de poisson (voir n° 58 ou n° 62)
— 1 œuf
— 1/2 cuillerée à café de levure de boulangerie
— Farine ou pain dur trempé

PREPARATION

● Ajoutez à la chermoula l'œuf battu et 1 cuillerée à soupe d'huile.
— Délayez la levure dans un peu d'eau.
— Versez dans la chermoula.
— Versez petit à petit dans ce mélange, de la farine tout en remuant jusqu'à obtention d'une pâte assez légère mais pas liquide.
— Laissez reposer la pâte, quelques minutes.

● Versez dans la friture (une fois tous les poissons frits) des cuillerées à soupe de cette pâte, en les espaçant car elles gonflent, et aplatissez-les un peu.
— Retournez les beignets.
— Retirez et laissez égoutter.
— Servez en même temps que les poissons frits.

57. Kwirât sardine

Boulettes de sardines

كويرات سردين

COMPOSITION

— 1 kg de sardines
— 2 oignons
— 1 noix de beurre
— 1/2 louche d'huile
— Poivre
— Cannelle
— Persil
— Sel
— 1 poignée de riz (facultatif)

PREPARATION

● Nettoyez les sardines.
— Enlevez la tête et les arêtes.
— Mettez-les au fur et à mesure dans un plat.
— Hachez dessus l'oignon et 1 bouquet de persil.
— Ajoutez 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, du sel, du riz (facultatif) et du beurre.
— Mélangez le tout.
— Faites-en de petites boules de la grosseur d'1 noix et laissez en attente.

● Hachez le 2e oignon dans un fait-tout et faites-le revenir avec l'huile, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et 1 soupçon de sel.
— Plongez les boulettes dans cette sauce et,
— Laissez mijoter à feu doux.
— Servez chaud.

58. Mernouz maqli

Merlans frits

مرنوز مقلي

COMPOSITION

— 1 kg de merlans

Pour la marinade (chermoula) :

— 2 ou 3 gousses d'ail
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à soupe de cumin
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 oignon sec
— 1 citron

— 1 bol de farine
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Videz les poissons.
— Rincez et égouttez.

● Préparez une marinade (chermoula) :
— Pilez ou râpez l'ail et l'oignon.
— Hachez la coriandre.
— Mélangez ensemble dans une assiette creuse : l'ail, l'oignon, la coriandre, le poivre rouge, le poivre noir, le cumin et le sel.
— Diluez le tout avec le jus d'1 citron.

● Versez cette marinade sur les poissons.
— Laissez mariner 1/2 heure à 1 heure environ.
— Retirez les poissons un à un, et roulez-les dans la farine.
— Faites frire dans une friture assez chaude, sur feu moyen.
— Servez chaud avec des tranches de citron.

Observations : **Vous pouvez frire de même, après marinade (chermoula) : sardines, rougets, pageots, etc.**
Conserver la marinade restante pour en faire des beignets (voir recette n° 56).

59. Qamrône mechwi

Crevettes grillées

قمرون مشوي

COMPOSITION

— 1 kg de crevettes
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Rincez bien les crevettes et égouttez-les.
— Versez-les dans une terrine.
— Ajoutez le poivre noir et le sel nécessaire à l'assaisonnement et mélangez.

● Chauffez une plaque en métal sur un feu de charbon de bois (de préférence) ou sur un feu de gaz.
— Rangez-y les crevettes.
— Faites griller une face à feu modéré.
— Retournez-les pour griller la 2e face.
— Surveillez-les une à une afin de ne pas les brûler et retirez-les au fur et à mesure de la cuisson.
— Servez aussitôt.

Observations : **Evitez de griller les crevettes sur un gril, elles risquent de se dessécher.**

60. 'r-Raya b'tomatich

Raie en sauce tomate

الرايك بطوماطيش

COMPOSITION

— 1 belle raie
— 1 livre de tomates fraîches
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 3 ou 4 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— 1 bouquet de persil
— Sel
*— 2 ou 3 feuilles de laurier (rând *)*
*— 1 branche de thym (z'itra *)*

PREPARATION

● Ecorchez la raie.
— Coupez en tranches.
— Rincez et égouttez.

● Plongez les tomates 1 mn dans l'eau bouillante.
— Retirez, pelez et coupez-les en dés.

● Faites revenir les gousses d'ail dans l'huile (ne laissez pas roussir).
— Ajoutez les tomates, le persil haché, les épices, le thym, le laurier et le sel.
— Couvrez et laissez fondre les tomates à petit feu.
— A mi-cuisson, disposez les tranches de raie dans la sauce et terminez la cuisson.
— Réduisez la sauce.

Observations : **La raie peut être remplacée par des tranches de chien de mer, d'espadon ou de thon, etc.**
A défaut de tomates fraîches, diluez 2 cuillerées à soupe de concentré dans un verre d'eau et versez le tout dans la sauce.

61. Sardina b'zwita

Sardines fraîches en sauce

سردينة بزويتة

COMPOSITION

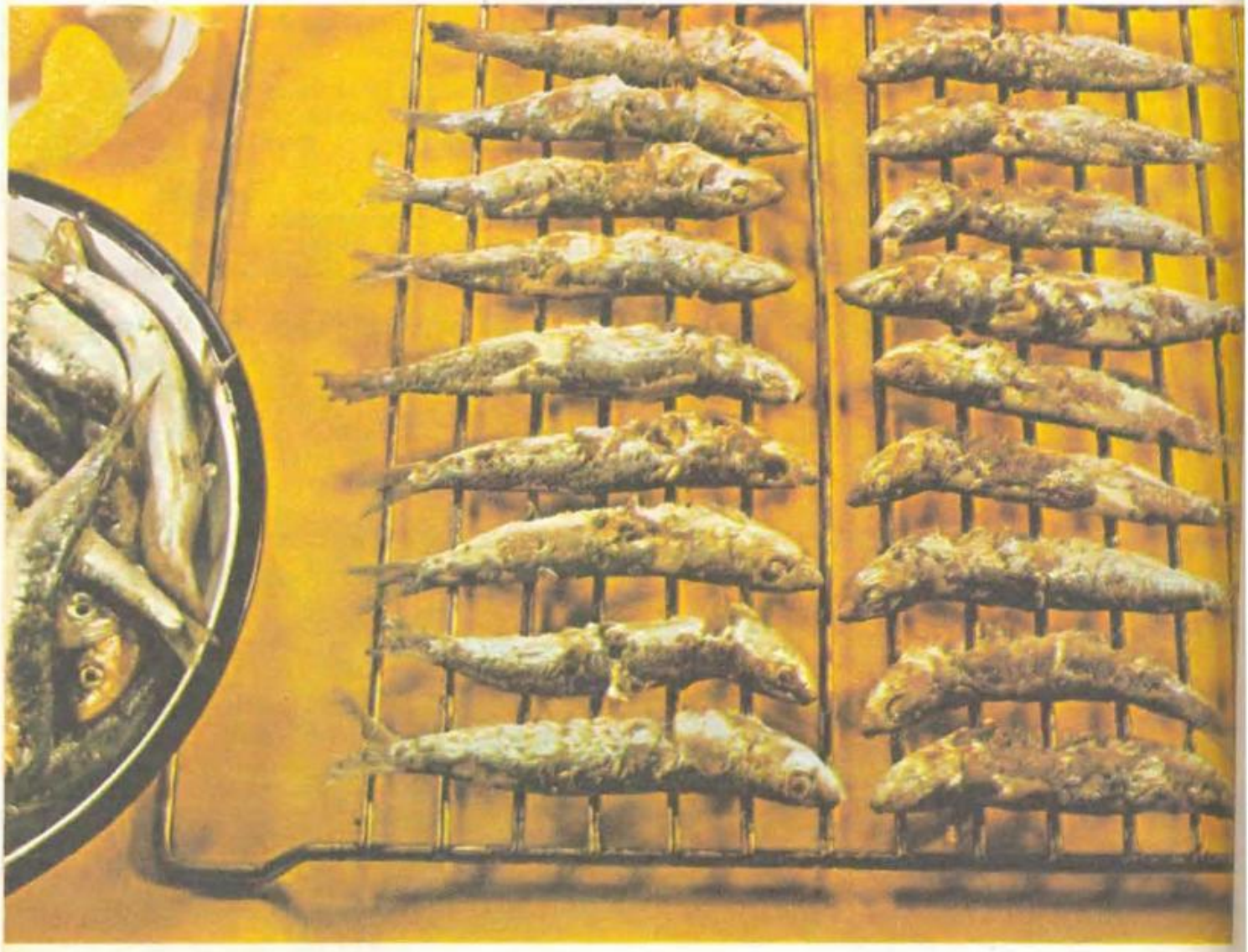
— 1 kg de sardines fraîches
— 1 oignon sec
— 1 bouquet de persil
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 citron
— 1 soupçon de cannelle
— Sel
— 1/2 louche environ d'huile

PREPARATION

● Choisissez des sardines bien fraîches.
— Lavez-les.
— Enlevez l'arête centrale et disposez-les ouvertes l'une sur l'autre.

● Râpez l'oignon, et hachez le persil.
— Mélangez dans 1 assiette l'oignon, le persil, le jus du citron, le poivre, la cannelle et le sel.

● Versez l'huile dans 1 terrine à fond épais (il faut que l'huile recouvre tout le fond de la terrine).
— Etalez un peu du mélange (oignon, persil, etc.) dans l'huile.
— Disposez une couche de sardines dans cette huile.
— Etalez dessus une 2e couche du mélange.
— Disposez encore une 2e couche de sardines.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toutes les sardines.
— Mettez à cuire à petit feu, une dizaine de minutes environ (sans aucune goutte d'eau).
— Servez bien chaud.



63. Sardina mechwiya

Sardines grillées

62. Sardina maqliya

Sardines frites

سردينة مقلية

COMPOSITION

— 1 kg de sardines

Pour la marinade (chermoula) :
— 1 oignon
— 2 gousses d'ail
— 1 bouquet de persil
— 1 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à soupe de cumin
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 citron
— 1 bol de farine
— Sel
— Huile pour la friture

PREPARATION

• Videz les poissons en prenant soin d'enlever délicatement l'arête centrale.
— Lavez plusieurs fois et laissez égoutter.

• Entre-temps préparez la marinade (chermoula).
— Equeutez, rincez et pilez le persil avec l'oignon épluché et coupé en morceaux et l'ail.
— Additionnez tous les autres condiments, salez et pilez encore quelques instants.
— Mélangez bien le tout et diluez avec le jus d'1 citron.

• Disposez les poissons dans une terrine et versez dessus la marinade.
— Remuez délicatement et laissez mariner 1 heure environ.
— Une fois bien marinés, retirez les poissons un à un, et roulez-les au fur et à mesure dans la farine.
— Faites frire dans l'huile bouillante sur feu moyen.
— Servez chaud avec 1 filet de jus de citron.

Observations :

Conservez la chermoula restante pour en faire des beignets (voir recette n° 56).
On peut utiliser cette marinade pour différentes sortes de poissons : merlans, rougets, pageots, etc.
Vous pouvez griller ces sardines au four ou sur un feu de charbon de bois.

63. Sardina mechwiya

Sardines grillées

سردينة مشوية

COMPOSITION

— 1 kg de sardines bien fraîches
— Sel
— 1 cuillerée à soupe d'huile

PREPARATION

• Ecaillez, videz et parez les poissons.
— Lavez-les bien un à un et égouttez.
— Saupoudrez-les de sel.

• Disposez sur un gril (ou sur une plaque en métal) légèrement huilé.
— Faites griller une face sur un feu de charbon de bois.
— Retournez-les pour faire griller la 2e face.
— Servez chaud.

Observations :

A défaut de feu de charbon de bois, glissez vos poissons sous le gril de votre cuisinière. Retournez-les délicatement pour griller la deuxième face.
Vous pouvez passer vos poissons dans une marinade (voir n° 62) avant de les griller.

64. Tchektchouka b'tône
Ratatouille au thon

تشكتشوكة بالطّون

COMPOSITION

— *500 g de thon*
— *3 poivrons verts*
— *3 courgettes*
— *4 tomates*
— *1 petit piment vert (facultatif)*
— *3 cuillerées à soupe d'huile*
— *3 gousses d'ail*
— *1 petite branche de thym (z'itra *)*
— *2 ou 3 feuilles de laurier (rând *)*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Lavez et épépinez les poivrons.
— Coupez-les en rondelles assez fines.
— Lavez les courgettes et coupez en rondelles également.
— Pelez les tomates (pour faciliter cette opération, plongez-les pendant 1 minute dans l'eau bouillante) et coupez-les en dés.

● Chauffez l'huile dans un fait-tout et jetez-y les poivrons.
— Lorsqu'ils auront ramolli, ajoutez les courgettes, les tomates, le petit piment entier et le thon en morceaux.
— Ajoutez l'ail pilé, le thym et le laurier.
— Salez et poivrez.
— Couvrez et faites cuire et mijoter à petit feu (enlevez le couvercle s'il y a trop de sauce, ajoutez un peu d'eau chaude dans le cas contraire).

● Une fois la ratatouille cuite, versez-la dans le plat de service.
— Servez chaud ou froid.

65. Tône Chtetha — **Tranches de thon à la tomate**

65. Tône Chtetha

Tranches de thon à la tomate

طون شطيطحت

COMPOSITION

— *500 g de thon en tranches*
— *1 kg de tomates*
— *1/2 louche d'huile*
— *1 oignon*
— *1 bouquet de persil*
— *1 gousse d'ail*
— *Poivre rouge*
— *Cumin*
— *Poivre noir*
— *Sel*
— *Quelques feuilles de laurier (rând *)*
— *1 citron*

PREPARATION

● Préparez la chermoula (marinade) :
— Pilez ensemble la moitié du bouquet de persil, l'oignon, 1 cuillerée à café de poivre rouge, 1 pincée de poivre noir, 1/2 cuillerée à café de cumin et un peu de sel.
— Diluez avec le jus d'un citron et mélangez le tout.
— Faites mariner les tranches de poisson 1 heure environ dans cette chermoula.

● Entre-temps préparez une purée de tomate :
— Epluchez les tomates (pour faciliter cette opération, plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante).
— Coupez-les en petits dés.
— Mettez-les dans une poêle ou une marmite.
— Ajoutez l'huile, l'ail pilé, le persil haché, 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge, 1 pincée de poivre noir, 1/2 cuillerée à café de cumin et 1 pincée de sel.
— Faites cuire à feu moyen jusqu'à réduction en purée, en remuant très souvent afin que la tomate n'attache pas.

● Disposez au fond d'un plat allant au four les feuilles de laurier avec leur tige.
— Placez les tranches de poisson dessus.
— Versez dessus la chermoula restante puis la purée de tomate.
— Couvrez le plat.
— Faites cuire dans un four assez chaud.
— Servez bien chaud.

Observations : **A défaut de pilon, hachez le persil et râpez l'oignon et l'ail avant de les mélanger aux autres condiments.**
Même préparation avec des tranches d'espadon, de raie, ou encore avec de petits poissons entiers.

66. Djeghlellou b'tomatich

Escargots à la sauce tomate

جغلّو بطوماطيش

COMPOSITION

— *1 kg d'escargots*
— *1 kg de tomates*
— *1/2 louche d'huile*
— *3 gousses d'ail*
— *1 piment rouge sec (felfel driss *)*
— *Thym (z'itra *)*
— *Laurier (rând *)*
— *2 pincées de poivre noir*
— *1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge*
— *1 morceau de zeste d'orange*
— *1 morceau de zeste de citron*
— *Sel*

PREPARATION

• Faites jeûner les escargots pendant plusieurs jours.
— Lavez-les à grande eau.
— Triez-les un à un et mettez-les dans une cuvette pleine d'eau salée et laissez-les ainsi quelques minutes afin qu'ils rendent leur mucus.
— Egouttez-les et remettez-les dans une autre eau salée et ainsi de suite jusqu'à ce qu'ils aient rendu tout leur mucus.
— Lavez-les une dernière fois à l'eau claire.

• Versez-les dans une marmite.
— Couvrez-les d'eau froide.
— Ajoutez le thym, le laurier, le poivre noir et le sel.
— Mettez sur le feu et laissez cuire jusqu'à ce que la chair des escargots soit bien tendre et non caoutchouteuse.

• Entre-temps, trempez pendant 1 ou 2 mn les tomates dans l'eau bouillante.
— Retirez, épluchez et coupez-les en petits morceaux.
— Préparez une dersa : pilez l'ail avec le poivre rouge, le piment rouge et le sel ; diluez avec 2 cuillerées d'eau.
— Versez l'huile dans un fait-tout.
— Ajoutez les tomates, la dersa, le thym, le laurier, les zestes d'orange et de citron.
— Mettez à cuire à feu doux.

• A mi-cuisson des tomates, versez dessus les escargots égouttés et laissez terminer la cuisson des tomates jusqu'à réduction complète de la sauce.

Observations : **Vous pouvez retirer les escargots de leur coquille avant de les mettre dans la sauce tomate.**

67. Djeghlellou b'z-za^{c}ter

Escargots au thym sauvage

جغللّو بالـزعـتـر

COMPOSITION

— 1 kg d'escargots
*— 1 bonne poignée de thym sauvage (za'ter *), non pilé*
*— 1 cuillerée à soupe d'armoise (nounkha *)*
— L'écorce d'1 orange
— L'écorce d'1 citron
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

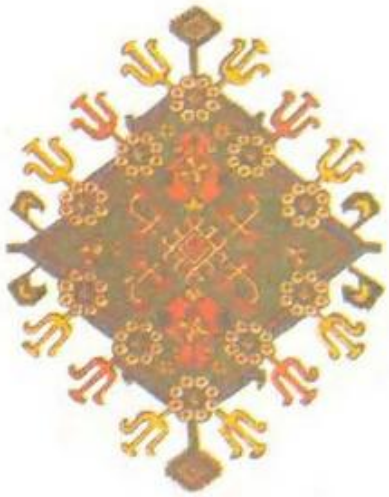
PREPARATION

● Achetez de préférence les escargots la veille.
— Mettez-les dans 1 bassine.
— Saupoudrez d'une bonne poignée de semoule.
— Couvrez à l'aide d'un tamis et réservez.

● Le lendemain :
— Triez les escargots un à un.
— Lavez-les à l'eau salée plusieurs fois de suite jusqu'à ce que les escargots aient lâché tout le mucus (la tradition veut 7 fois), et une dernière fois à l'eau claire.
— Egouttez.
— Plongez-les dans une eau bouillante salée et laissez bouillir quelques minutes.

● Entre-temps :
— Remplissez une marmite au 3/4 d'eau.
— Ajoutez les épices, les 2 écorces, le thym et l'armoise.
— Salez et laissez bouillir.
— Versez dedans les escargots.
— Laissez cuire jusqu'à ce que l'escargot se détache facilement de sa coquille et que la chair soit tendre et non caoutchouteuse.
— Servez les escargots baignant dans leur bouillon bien chaud.

Observations : **Si le thym n'est pas fort, ajoutez 1 ou 2 piments forts, dans le bouillon (suivant le goût).**



VOLAILLE

LAPIN

68. 'l-bey 'w-dayertou –
'l-qadi wa ᶜdoulou

Poulet aux œufs

الباي ودايرتو/القاضي وعدلو

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 oignon
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— Sel
— Œufs
(même nombre que de morceaux de poulet)

PREPARATION

• Videz le poulet.
— Flambez-le, pour le débarrasser de tout le duvet.
— Coupez en morceaux.
— Rincez et égouttez.

• Disposez les morceaux de poulet dans la cocotte ou dans un fait-tout.
— Ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 3 verres d'eau environ.
— Plongez les pois chiches.
— Laissez cuire en surveillant le niveau de l'eau.

• Retirez les morceaux de poulet s'ils sont déjà cuits et continuez la cuisson des pois chiches.
— Réduisez la sauce.
— Disposez les morceaux de poulet en cercle dans un plat qui va sur le feu et un morceau au milieu.
— Arrosez d'un peu de sauce.
— Cassez un œuf entre chaque morceau de poulet et un œuf sur le morceau du centre.
— Faites cuire directement sur le feu ou au four jusqu'à ce que le blanc ait pris complètement.
— Servez après avoir arrosé de sauce restante.

69. Chtetḥa djedj

Poulet en sauce

شطيطحة جاج

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1/2 louche d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille

Pour la dersa :
— 4 belles gousses d'ail
*— 1 piment rouge sec et fort (felfel driss ou felfel gnawa *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Sel

PREPARATION

● Videz le poulet.
— Flambez-le.
— Coupez-le en morceaux.
— Lavez bien chaque morceau et frottez-les de sel.
— Laissez-les ainsi 10 à 15 mn.
— Relavez-les une deuxième fois et égouttez.
— Disposez les morceaux de poulet dans un fait-tout ou dans une cocotte.

● Préparez la dersa :
— Mouillez le piment sec pour le ramollir.
— Pilez-le avec l'ail, le poivre noir et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Ajoutez le poivre rouge et mélangez bien le tout.
— Diluez avec 1 ou 2 cuillerées d'eau.

● Versez la dersa sur le poulet.
— Ajoutez l'huile et le beurre.
— Faites revenir à petit feu.
— Arrosez d'un grand verre d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez.
— Laissez cuire à petit feu en surveillant le niveau de l'eau.
— Retirez le poulet lorsque la chair se détache facilement avec les doigts et continuez la cuisson des pois chiches.
— La sauce doit être très réduite.

Observations : **Même préparation avec de la viande de mouton.**
Eliminez le piment si vous ne supportez pas le piquant mais les connaisseurs ne conçoivent pas une Chtetha sans piment.

70. Chteta djedj b'l-bayd

Poulet aux œufs en sauce

شطيطة جاج بالبيض

COMPOSITION

— 1 poulet
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 2 ou 3 gousses d'ail
— Sel
— 4 ou 5 œufs

PREPARATION

● Videz et flambez le poulet afin de le débarrasser de tout le duvet.
— Frottez-le bien de sel et laissez ainsi 10 à 15 mn.
— Lavez-le.
— Coupez-le en morceaux.

● Disposez les morceaux de poulet dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez l'huile, le beurre, le poivre rouge, le poivre noir, les gousses d'ail entières, le sel et 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir à petit feu pendant quelques instants.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire à feu modéré.
(Vous pouvez servir ainsi le poulet ou continuer la préparation comme suit) :

● Lorsque le poulet aura cuit, versez tout le contenu de la cocotte dans un plat allant au four.
— Cassez dessus un à un les œufs épars.
— Faites cuire au four assez chaud jusqu'à ce que le jaune d'œuf durcisse.
— Servez aussitôt.

71. Djedj b'l-felfel

Poulet aux poivrons

جاج بالفلفل

COMPOSITION

— *1 poulet*
— *4 ou 5 gros poivrons*
— *500 g de tomates fraîches*
— *500 g de riz*
— *1/2 louche d'huile*
— *1 oignon sec*
— *1 cuillerée à café de poivre rouge*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Grillez les poivrons, sur une plaque de fer si vous utilisez un réchaud à gaz, ou directement sur un feu de charbon de bois.
— Pelez-les et coupez-les en petits morceaux.
— Pelez les tomates après les avoir plongées pendant 2 mn dans de l'eau bouillante.
— Coupez-les en petits morceaux.

● Videz le poulet.
— Flambez-le.
— Lavez-le bien.
— Coupez en morceaux.
— Faites-le revenir dans l'huile avec l'oignon râpé et les épices.
— Ajoutez les poivrons et les tomates.
— Laissez cuire à couvert, jusqu'à cuisson parfaite du poulet.

● Entre-temps, lavez le riz soigneusement puis égouttez-le.
— Versez-le dans le haut d'un couscoussier et faites-le cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes, après échappement de la vapeur.
— Renversez-le dans une terrine.
— Arrosez d'eau chaude et égrenez à la main comme pour le couscous.
— Lorsque le riz aura absorbé toute l'eau, remettez à cuire à la vapeur.
— Répétez l'opération 3 ou 4 fois de suite et arrosez-le en dernier lieu d'eau chaude salée.
— Servez dans 2 plats différents : un pour le poulet et la sauce et un pour le riz, ou versez le riz dans un grand plat et disposez par-dessus les morceaux de poulet et arrosez de sauce avec poivrons et tomates.

72. Djedj b'l-qasbour

Poulet à la coriandre

جاج با لقصبور

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 4 gousses d'ail
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 100 g d'olives violettes dénoyautées la veille et mises à tremper dans de l'eau douce
— 1 citron frais ou confit (voir n° 386)
— 1/2 sachet de safran (ou colorant)
— Poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Videz le poulet.
— Flambez-le (passez-le sur le feu pour brûler tout le duvet).
— Coupez-le en morceaux.
— Lavez-les bien.

● Faites-les revenir dans l'huile et le beurre.
— Ajoutez les gousses d'ail, les épices et la coriandre finement coupée.
— Laissez mijoter une dizaine de minutes en prenant soin de retourner les morceaux de poulet de temps à autre afin qu'ils s'imprègnent bien de sauce.
— Mouillez avec 1 verre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire (surveillez la réduction de la sauce, ajoutez de l'eau si c'est nécessaire).

● Une fois le poulet cuit disposez l'écorce du citron confit ou les tranches de citron frais ainsi que les olives dans la sauce.
— Laissez mijoter 8 à 10 mn.
— Réduisez la sauce.

Observations : **Vous pouvez laisser le poulet entier.**
Sans coriandre ce plat aura un goût différent.

73. Djedj b'z-zitoun

Poulet aux olives

جاج بالزيتون

COMPOSITION

— 1 poulet de 1 kg 500 environ
— 1 oignon
— 1/2 louche d'huile
— 100 g d'olives vertes dénoyautées
— 1 pincée de poivre noir
— 1 cuillerée à soupe de farine
— 1 citron
— Sel

PREPARATION

• Videz le poulet.
— Flambez-le pour le débarrasser de tout le duvet.
— Lavez-le bien.
— Découpez-le en morceaux.
— Enduisez-les de sel et de poivre noir.
— Faites revenir dans une cocotte ou un fait-tout avec l'huile et l'oignon râpé.
— Mouillez avec 3 verres d'eau et mettez à cuire.
— Réduisez la sauce.

• Faites blanchir les olives une dizaine de mn environ puis égouttez.

• Diluez la farine dans le jus d'1 citron et 2 cuillerées à soupe de sauce.
— Versez ce mélange sur le poulet cuit.
— Ajoutez les olives.
— Laissez cuire et mijoter quelques instants jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et servez chaud.

74. Djedj 'l-hend b'z-zitoun

Dinde aux olives

جاج الهند بالزيتون

COMPOSITION

— 1 dinde ou 1 dindon
— 200 g d'olives violettes ou vertes dénoyautées
— 1 oignon râpé
— 1 bouquet de persil
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre
*— 1 pincée de safran pulvérisé (za'afrane 'l-hor *)*
— 1/4 d'1 cuillerée à café de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
*— 1 pointe de gingembre (skandjbir *)*
— Sel

PREPARATION

• Videz, flambez et frottez au sel de cuisine la dinde, comme pour le poulet.
— Découpez-la en morceaux.
— Rincez-les bien.

• Disposez dans une cocotte les morceaux de dinde.
— Ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon râpé et le sel.
— Faites rissoler à petit feu en retournant de temps à autre les morceaux de viande.
— Ajoutez le poivre noir, la cannelle, le gingembre et le safran pulvérisé et dilué dans un demi-verre d'eau.
— Laissez encore revenir quelques instants afin que la dinde s'imprègne bien de tous les condiments.
— Couvrez d'eau bien chaude.
— Plongez le bouquet de persil attaché dans la sauce.
— Avivez le feu et laissez cuire à couvert.
— Vérifiez l'eau de temps à autre (ajoutez de l'eau chaude si nécessaire).

• Entre-temps faites blanchir les olives dénoyautées et égouttez.
— Lorsque la dinde est bien cuite, plongez les olives dans la sauce et laissez mijoter jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Observations : **Le temps de cuisson de la dinde est très long, il faut au moins 4 heures dans un fait-tout.**

75. Djedj m^{c}ammer b'r-roz

Poulet farci au riz

جاج معمر بالروز

COMPOSITION

— 1 poulet de 1 kg 500 environ
— 500 g de tomates fraîches
— 100 g de riz
— 1 bouquet de persil
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin pilé
— 50 g de beurre

PREPARATION

● Videz le poulet.
— Flambez-le (passez-le sur le feu pour le débarrasser de tout le duvet).
— Lavez-le bien et frottez-le avec du sel de cuisine.

● Préparez la farce :
— Pelez les tomates (pour faciliter cette opération, plongez-les dans de l'eau bouillante).
— Coupez-les en petits dés.
— Lavez bien le riz et égouttez.
— Mélangez les tomates avec le riz, le persil haché et le beurre.
— Salez et poivrez.

● Introduisez la farce à l'intérieur du poulet.
— Remplissez une marmite à couscous au 2/3 d'eau et faites bouillir.
— Placez le poulet dans le haut du couscoussier et adaptez ce dernier à la marmite.
— Laissez cuire 1/2 heure à 3/4 d'heure environ (le poulet est cuit lorsque la chair se détache facilement avec les doigts).
— Servez chaud, accompagné d'un mélange de sel et de cumin.

Observations : **A défaut de tomates fraîches, utilisez du concentré de tomates dilué dans un peu d'eau.**

76. Djedj mechwi

Poulet grillé

جاج مشوي

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 petit oignon sec
— 2 gousses d'ail
— 1 bouquet de persil
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 cuillerée à soupe d'huile
— Sel

PREPARATION

● Videz et flambez le poulet.
— Découpez-le en petits morceaux.
— Rincez-les bien et égouttez.

● Mettez tous les morceaux dans une cuvette.
— Râpez dessus l'oignon et l'ail.
— Saupoudrez de persil et de coriandre hachés.
— Ajoutez le poivre noir, le sel et arrosez d'huile.
— Mélangez bien le tout et laissez macérer 1 heure environ.

● Disposez les morceaux de viande sur un gril et faites griller lentement sur un feu de charbon de bois.
— Retournez les morceaux de poulet pour faire griller la deuxième face.
— Servez chaud.

Observations : **Vous pouvez ajouter un peu de cumin avec les épices.**
Vous pouvez griller ce poulet dans votre cuisinière.

77. Djedj m'fawwer

Poulet à la vapeur

جاج مفوّر

COMPOSITION

— *1 poulet*
— *3 carottes*
— *3 pommes de terre*
— *1 livre de petits pois*
— *1 cuillerée à soupe de poivre rouge*
— *1 cuillerée à café de cumin*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

• Videz et flambez le poulet.
— Rincez-le bien et égouttez.

• Mélangez dans une assiette les ingrédients (poivre rouge, poivre noir, cumin et sel).
— Frottez bien le poulet avec la moitié de ce mélange.
— Remplissez une marmite à couscous au 2/3 d'eau.
— Mettez sur le feu et adaptez dessus le haut du couscoussier.
— Quand l'eau commence à bouillir, placez le poulet dans le haut du couscoussier et couvrez.
— Laissez cuire 15 mn environ.

• Entre-temps, nettoyez les carottes et les pommes de terre et coupez-les en dés.
— Ecossez les petits pois.
— Versez le reste des ingrédients sur tous les légumes et mélangez.
— Farcissez-en le poulet sans le retirer du feu.
— Laissez cuire encore 20 mn environ. (Le poulet est cuit lorsque la chair se détache facilement avec les doigts.)
— Servez chaud, accompagné d'un mélange de cumin et de sel.

Observations : **Vous pouvez suivant la saison changer les différentes sortes de légumes.**

78. Dolma bayd

Poulet aux œufs farcis

ضولمة بيض

COMPOSITION

— 1 poulet de 1 kg environ
— 6 œufs
— 300 g de viande hachée
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1 bouquet de persil finement haché
— 1 sachet de safran
— Sel
— 2 cuillerées à soupe de farine

PREPARATION

● Videz le poulet.
— Flambez-le pour le débarrasser de tout le duvet.
— Lavez-le bien.
— Mélangez dans une assiette 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Enduisez-en l'intérieur comme l'extérieur du poulet.

● Préparez la farce :
— Mélangez la viande hachée avec le persil, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir, 1 œuf et le sel.

● Introduisez la moitié de cette farce à l'intérieur du poulet.
— Cousez l'ouverture du poulet afin que la farce ne s'étale pas en cours de cuisson.
— Faites dorer le poulet farci dans l'huile et le beurre.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Versez le sachet de safran dans la sauce.
— Mettez à cuire à feu modéré.

● Préparez une pâte assez molle avec la farine et un peu d'eau et réservez.
— Lavez délicatement les 5 œufs restants.
— Faites un trou dans chaque œuf en donnant de petits coups au sommet.
— Videz de chaque œuf un peu de blanc.
— Prenez la valeur d'1 petite noix de farce et remplissez-en délicatement l'œuf.
— Fermez le trou de chaque œuf avec un petit morceau de pâte.

● A mi-cuisson du poulet disposez les œufs dans la sauce et laissez cuire encore 1/4 d'heure à 20 mn environ.
— Réduisez la sauce.
— Ecalez les œufs et disposez dans un plat autour du poulet.
— Arrosez de sauce et servez chaud.

Observations :

Variante : ajoutez dans la farce une poignée d'amandes moulues.

79. Hujel b'z-zbib

Perdreaux aux raisins secs

حجل بالزبيب

COMPOSITION

— 2 ou 3 perdreaux
— 250 g de raisins secs
— 500 g d'oignons secs
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 sachet de safran
— Sel

PREPARATION

• Videz et flambez les perdreaux.
— Lavez-les bien.
— Enduisez-les de sel.
— Rincez-les bien une seconde fois et égouttez.

• Placez-les dans une cocotte.
— Ajoutez un oignon coupé en lamelles assez fines, le beurre, l'huile, le safran dilué dans un demi-verre d'eau le poivre noir et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Portez sur le feu et laissez revenir quelques minutes en les retournant.
— Mouillez avec 1/4 de litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire en vérifiant la quantité de sauce.

• Entre-temps épluchez les oignons et coupez-les en lamelles assez fines.
— Trempez les raisins secs quelques minutes dans l'eau et égouttez-les.

• Lorsque les perdreaux sont cuits, retirez-les.
— Versez dans la sauce les oignons et mettez sur le feu.
— A mi-cuisson des oignons, ajoutez les raisins secs et terminez la cuisson.
— Remettez les perdreaux dans la cocotte et réduisez la sauce au maximum à petit feu jusqu'à réapparition de l'huile de cuisson.

80. Marqa ḥarra b'djedj

Poulet en sauce piquante

مرقة حرة بالدجاج

COMPOSITION

— 1 poulet
— 2 oignons
— 2 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
*— Hror * pilé (au goût)*
(le hror est un mélange de condiments, très fort et très piquant, vendu chez les marchands d'épices)
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée de beurre ou de smen **
— Sel

PREPARATION

• Flambez et videz le poulet.
— Lavez-le bien.
— Frottez-le de sel de cuisine et relavez.
— Coupez en morceaux.
— Disposez-les dans un fait-tout ou une cocotte.

• Pilez ensemble l'oignon, l'ail, le poivre noir, et le poivre rouge et diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Versez sur le poulet.
— Faites revenir quelques minutes.
— Couvrez d'eau et laissez cuire.

• Une fois la viande cuite, ajoutez le hror.
— Mélangez bien en imprimant un mouvement de rotation à la cocotte.
— Laissez mijoter pour réduire la sauce.

Observations : **Même préparation avec la viande de mouton.**

81. Sdour djedj

Gratin de poulet aux œufs

صدور الدّجاج

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 2 cuillerées à soupe de riz en poudre
— 5 œufs
— 1 cuillerée à café d'amidon

PREPARATION

● Videz et flambez le poulet pour le débarrasser de tout le duvet.
— Coupez-le en morceaux.
— Lavez-les bien et frottez-les de sel.
— Rincez une 2e fois.

● Faites revenir le poulet avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle et le sel.
— Couvrez d'eau.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire à couvert.
— Une fois le poulet cuit, retirez-le et terminez la cuisson des pois chiches.

● Disposez les morceaux de poulet et les pois chiches dans un plat allant au four.
— Arrosez avec la moitié de sauce seulement (réservez l'autre moitié).
— Saupoudrez les morceaux de poulet de riz en poudre.
— Battez les œufs en omelette avec l'amidon et un peu de sel.
— Versez le tout sur le poulet.
— Enfournez.
— Lorsque le dessus aura pris une belle couleur dorée, retirez le plat du four.
— Arrosez de sauce réservée et bien chaude.

82. Tbâhedj b'djedj

Poulet aux oignons

طباهج بالدّجاج

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 kg d'oignons
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
— 3 gousses d'ail
— 1 pincée de cannelle
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Videz et flambez le poulet.
— Coupez-le en morceaux.
— Faites-les revenir avec l'huile, les gousses d'ail entières, 1 petit oignon coupé en fines tranches.
— Ajoutez les épices : cannelle, poivre noir, poivre rouge et sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Mettez à cuire à petit feu.

● Entre-temps :
— Epluchez les oignons.
— Coupez en lamelles assez fines.
— Lorsque les morceaux de volaille sont cuits, retirez-les.
— Plongez les oignons dans la sauce.
— Laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les oignons soient bien tendres et la sauce très réduite.

83. Yahni b'djedj

Poulet frit

يحني بالدجاج

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 oignon
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— Poivre noir
— 2 œufs
— 2 cuillerées à soupe de farine
— Sel
— 1/2 litre d'huile pour friture

PREPARATION

• Videz et flambez le poulet.
— Coupez-le en morceaux.
— Frottez-les avec du sel de cuisine.
— Lavez-les bien.

• Disposez-les dans une cocotte ou un fait-tout.
— Ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon râpé, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez avec 1/4 de litre d'eau et laissez cuire.

• Cassez les œufs dans une assiette creuse.
— Ajoutez la farine, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Battez bien le tout.

• Une fois le poulet cuit, retirez-le.
— Désossez délicatement les morceaux en prenant la précaution de ne pas émietter la chair.

• Faites chauffer l'huile dans une poêle.
— Roulez chaque morceau désossé dans les œufs.
— Plongez-les ensuite dans la friture et laissez dorer.
— Replongez les morceaux de poulet une fois frits dans la sauce.
— Donnez quelques bouillons.
— Dressez les morceaux de poulet dans le plat de service, arrosez de sauce et d'un filet de jus de citron et enfin saupoudrez de persil haché.

Observations : **Même préparation avec la viande de mouton.**

84. G'nina b'l-fougga [c]

Lapin aux champignons et aux olives

قنينة بالفقاع

COMPOSITION

— 1 lapin
— 250 g de champignons
— 250 g d'olives noires et vertes
— 2 petits oignons
— 4 ou 5 tomates ou 1 cuillerée à soupe bien remplie de concentré de tomates
— 1 bouquet de persil
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— 1 cuillerée à soupe de farine
— Sel

PREPARATION

• Dépouillez, videz et découpez le lapin en morceaux.
— Frottez ces derniers de sel et de poivre noir et mettez-les à dorer dans l'huile avec les oignons râpés.

• Une fois bien rissolés, saupoudrez-les de farine.
— Ajoutez les tomates en dés, le poivre rouge, une pincée de poivre noir, le sel et le bouquet de persil haché.
— Faites revenir quelques minutes.
— Mouillez de 3 grands verres d'eau.
— Couvrez et laissez cuire.

• Entre-temps faites blanchir les olives.
— A mi-cuisson du lapin, ajoutez les olives et les champignons crus, en quartiers ou entiers et terminez la cuisson.
— Une fois le lapin bien cuit, arrosez de vinaigre, vérifiez le sel et servez chaud.

85. G'nina chtetha

Lapin en sauce

قنينة شطيطة

COMPOSITION

— 1 lapin
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 oignon sec
— 1 bouquet de persil
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 cuillerée à soupe bien remplie de farine
— Sel

PREPARATION

• Dépouillez, videz et découpez le lapin en morceaux.
— Faites dorer l'oignon coupé en morceaux dans l'huile et le beurre.
— Enlevez l'oignon et mettez les morceaux de lapin.
— Faites-les sauter jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.
— Salez et poivrez.
— Saupoudrez les morceaux de viande de farine en les retournant au fur et à mesure.
— Couvrez d'eau et plongez le persil attaché dans la sauce.
— Laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que la chair soit bien tendre et la sauce très réduite.

Observations : **Quelques minutes avant la cuisson du lapin, vous pouvez ajouter quelques petites pommes de terre dans la sauce. Cette préparation s'applique également au lièvre.**

Viande avec viande hachée

86. Dar ᶜammi

Petits cigares de viande hachée

دار عمي

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton
— 250 g environ de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 oignon
— Poivre noir
— Cannelle
— 125 g de chapelure (pain dur ou biscottes moulus)
— Fromage râpé (gruyère par exemple)
— 1 œuf
— 1 bouquet de persil
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Faites revenir la viande coupée en morceaux avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et le sel.
— Couvrez d'1/2 litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire en surveillant le niveau de l'eau.

● Préparez les petits cigares.
— Mélangez la viande hachée avec la chapelure, le fromage râpé, le persil haché, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, le blanc d'œuf et le sel.
— Formez avec ce hachis de petits cigares.
— Aplatissez-les un peu et plongez-les au fur et à mesure dans une friture pas très chaude.
— Laissez dorer quelques minutes.
— Retirez et égouttez.

● Une fois la viande et les pois chiches cuits, réduisez la sauce.

● Dressez la viande et les pois chiches dans le plat de service.
— Disposez dessus les petits cigares.
— Arrosez de sauce bien chaude.

Observations :

Vous pouvez lier la sauce avec 1 jaune d'œuf.
Le fromage peut être supprimé.

87.'1- Madgoug **Boules de viande hachée**

87. 'l-Madgoug

Boules de viande hachée

المدقوق

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 500 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 oignons
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— Poivre noir
— 5 œufs
— 1 bouquet de persil
— Sel

PREPARATION

● Coupez la viande en morceaux.
— Disposez-la dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon râpé, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.

● Mélangez la viande hachée avec 1 oignon râpé, le persil haché finement, le blanc d'1 œuf cru, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Faites bouillir les 4 œufs restants et coupez-les en 4.
— Prenez un peu de hachis dans une main (la grosseur d'une mandarine environ).
— Aplatissez en forme de petite galette.
— Mettez au milieu 1/4 d'œuf dur.
— Roulez en boule, de façon à ce que l'œuf se trouve à l'intérieur et disposez dans une assiette plate.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de tous les quartiers d'œufs et de toute la viande hachée.

● Lorsque la viande en morceaux sera cuite, retirez-la et réservez.
— Réduisez la sauce.
— Plongez-y les petites boules de viande hachée.
— Faites cuire à petit feu pendant 10 à 15 mn.
— Retirez-les et replongez les morceaux de viande dans la sauce, pour les réchauffer.
— Servez viande, pois chiches et boules, arrosés de sauce bien chaude.

Observations :

Pour avoir de grosses boules, laissez les œufs entiers, ainsi vous servirez 1 seule boule par personne.
Vous pouvez ajouter 1 poignée de riz cru dans la viande hachée, ainsi les boules une fois cuites auront l'aspect de petits hérissons.

88. Mbattane

Petites galettes de viande hachée en sauce

المبطنة

COMPOSITION

— 500 g de viande en morceaux (agneau de préférence)
— 500 g de viande hachée
— 500 g de pommes de terre
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 2 oignons
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— Persil haché
— 2 pincées de poivre noir
— 1 bâtonnet de cannelle
— 1 pincée de cannelle en poudre
— 1 sachet de colorant
— Sel
— 3 œufs
— Farine
— Huile pour friture

PREPARATION

• Faites revenir les morceaux de viande à feu doux avec huile, beurre et 1 oignon émincé.
— Lorsque la viande est dorée sur toutes ses faces, mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Ajoutez 1 pincée de poivre noir, le bâtonnet de cannelle, le colorant et le sel.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire.

• Entre-temps faites bouillir à l'eau salée les pommes de terre non épluchées mais fendues (en robe des champs).
— Une fois les pommes de terre cuites, épluchez-les et passez-les à la moulinette pour les réduire en purée.
— Ajoutez à la purée de pommes de terre la viande hachée, le persil coupé très fin, l'oignon râpé, les épices et les œufs.
— Mélangez bien le tout avec la main de préférence.
— Formez-en de petites boules.
— Roulez-les dans la farine.
— Aplatissez-les en forme de galettes.
— Faites cuire dans une friture assez chaude.

• Une fois la viande et les pois chiches cuits, réduisez la sauce.
— Au moment de servir disposez les morceaux de viande et les pois chiches au fond d'un plat et arrosez de sauce.
— Déposez dessus les galettes et décorez de tranches de citron (facultatif).

Observations : **Le nombre d'œufs dépend de la qualité de la pomme de terre.**
Si vos galettes se désagrègent dans la friture, ajoutez 1 cuillerée de farine dans le mélange.

89. Mdjebna

Plat à la viande hachée et au fromage

مجبنة

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 300 g de viande hachée
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1 mesure de fromage blanc (djben) ou gruyère râpé
— Un peu moins d'1 mesure de chapelure (biscottes ou pain dur moulus)
— 4 œufs
— 1/2 sachet de levure
— Sel

PREPARATION

• Faites revenir à petit feu, la viande en morceaux dans le beurre, l'huile, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Faites cuire puis laissez mijoter pour réduire la sauce.

• Préparez la garniture :
— Mélangez ensemble la viande hachée, le fromage, la chapelure et la levure.
— Mouillez avec 3 ou 4 cuillerées à soupe de sauce.
— Cassez dessus les œufs un à un, en mélangeant au fur et à mesure, jusqu'à obtention d'un mélange assez léger.

• Chauffez le four.
— Transvasez la viande et les pois chiches dans un plat allant au four (réservez une louche de sauce pour arroser le plat au moment de servir).
— Versez dessus la garniture.
— Enfournez et laissez cuire et dorer à feu modéré.
— Arrosez de sauce réservée et bien chaude.

Observations :

Ne pas confondre le nom de ce plat avec le mot mdjebna qui désigne la caillette du mouton.

90. Mechmachiya
Abricots surprises

مشمشية

COMPOSITION

Pour la sauce :
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 oignon
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

Pour les boules :
— 500 g de viande hachée
— 1 bouquet de persil
— 1 petit oignon
— 1 pincée de poivre noir
— 1 blanc d'œuf
— 2 œufs entiers
— 2 cuillerées à soupe de farine

PREPARATION

• Faites revenir la viande avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire.

• Mélangez la viande hachée avec le blanc d'œuf, 1 poignée de persil haché, l'oignon râpé, le poivre et le sel.
— Formez des boules de la grosseur d'une petite mandarine.
— Plongez ces boules dans une casserole d'eau bouillante et donnez un bouillon.
— Retirez la casserole du feu et égouttez.

• Cassez les œufs dans une assiette creuse.
— Saupoudrez de farine en tournant avec une fourchette en même temps jusqu'à obtention d'une pâte très légère.
— Roulez les boules dans cette pâte.
— Plongez dans une friture assez chaude.
— Retirez-les une fois bien dorées et égouttez.

• Lorsque la viande en morceaux est cuite, retirez-la.
— Plongez les boules frites dans la sauce et faites mijoter quelques instants.
— Servez, arrosé de sauce bien chaude et très réduite.

Observations : **La farine peut être remplacée par de la chapelure (pain dur ou biscottes moulus).**

91. Mghellef fi ghlâfou **Petits cigares farcis en sauce**

91. Mghellef fi ghlâfou

Petits cigares farcis en sauce

مغلف في غلافه

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 2 oignons
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

Pour la farce :
— 1 douzaine de feuilles de d'youl (pâte feuilletée voir n° 267)
— 300 g de viande hachée
— 2 oignons
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 4 œufs
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Faites revenir la viande avec l'huile, le beurre, les oignons râpés et les épices.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Faites cuire.
— Réduisez la sauce.

● Préparez la farce :
— Coupez les oignons en rondelles très fines.
— Faites-les revenir avec 1 cuillerée à soupe de beurre.
— Ajoutez la viande hachée et les épices.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
— Lorsque les oignons sont bien tendres retirez du feu.
— Battez les œufs et salez.
— Faites-les cuire en omelette à petit feu.
— Emiettez cette dernière dans une assiette.
— Mélangez ces miettes d'omelette au hachis.

● Coupez chaque feuille de d'youl en 2.
— Mettez au milieu un peu de farce.
— Pliez d'abord les 2 bords puis,
— Roulez pour former des petits bouraks (genre de petits cigares).
— Collez le bord avec du blanc d'œuf.
— Faites dorer dans une friture, sur feu modéré.
— Egouttez.

● Disposez les morceaux de viande dans le plat de service.
— Versez dessus la sauce avec les pois chiches.
— Disposez par-dessus les petits bouraks.
— Arrosez d'un peu de sauce.

Observations : **Les bouraks ne doivent pas baigner complètement dans la friture mais à moitié seulement.**

92. Mtewwem marqa bayda

Viande à l'ail en sauce blanche

متّوم مرقة بيضا

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 bonne poignée d'amandes entières, bien blanches
— 1 tête d'ail
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— Poivre noir
— Cannelle
— Sel

Pour les boulettes :
— 250 g de viande hachée
— 1 blanc d'œuf
— 1 cuillerée à café de farine

PREPARATION

• Faites revenir la viande dans l'huile et le beurre.
— Pilez l'ail avec 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et du sel.
— Versez sur la viande et laissez revenir encore quelques minutes.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches et les amandes mondées dans la sauce.
— Laissez cuire.

• Entre-temps préparez les boulettes.
— Assaisonnez la viande hachée avec 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de cumin et du sel.
— Ajoutez une gousse d'ail pilée, le blanc d'œuf et la farine.
— Formez-en de petites boulettes et réservez.
— Une fois la viande en morceaux cuite, plongez les boulettes dans la sauce.
— Laissez cuire et mijoter quelques minutes.

Observations : **Le nombre de gousses d'ail peut être augmenté à volonté dans ce plat.**

93. Mtewwem marqa ḥamra

Viande à l'ail en sauce rouge

مْتوم مرقة حمرا

COMPOSITION

— 750 g de viande de mouton en morceaux (ou de bœuf)
— 300 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 tête d'ail
— Poivre noir
— Cannelle
*— 1/2 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 œuf
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande en morceaux avec l'huile et le beurre.
— Pilez 5 ou 6 gousses d'ail avec le poivre rouge, 1 pincées de poivre noir, 1 pincée de cannelle et le cumin.
— Diluez avec 2 cuillerées à soupe d'eau.
— Versez sur la viande et laissez encore revenir quelques minutes.
— Couvrez d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Mettez sur le feu et laissez cuire.

● Préparez les boulettes :
— Mettez la viande hachée dans une assiette.
— Ajoutez 1 pincée de cannelle, une de poivre noir et une de cumin, 1 œuf, 3 gousses d'ail pilées et du sel.
— Formez-en de petites boulettes et réservez.

● Une fois la viande en morceaux cuite, retirez-la et plongez les boulettes dans la sauce.
— Laissez cuire et mijoter quelques minutes (sauce réduite).

Observations : **La quantité d'ail peut être augmentée à volonté dans ce plat. A défaut de pilon, râpez l'ail et mélangez-le avec les épices. Les boulettes peuvent être remplacées par quelques petites pommes de terre.**

94. Qachchabiyet 's-sahrâwi

Viande hachée gratinée

قشّابيّة الصّحراوي

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 300 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 3 gousses d'ail
— Poivre noir
— Cannelle
— 1 bouquet de persil
— 4 œufs
— Sel

PREPARATION

• Coupez la viande en morceaux et disposez dans une cocotte ou un fait-tout.
— Pilez l'ail avec 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1 pincée de poivre noir et le sel et diluez le tout avec 2 cuillerées à soupe d'eau.
— Versez sur la viande.
— Ajoutez l'huile et le beurre.
— Faites revenir à petit feu quelques minutes.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Formez avec la viande hachée une grosse boule.
— Plongez-la dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.
— Faites mijoter pour réduire la sauce.

• Retirez la boule de viande hachée.
— Emiettez-la dans une assiette creuse.
— Cassez les œufs et battez-les en omelette avec le persil coupé fin.
— Mélangez le tout à la viande hachée et assaisonnez de poivre, de cannelle et de sel.

• Disposez la viande en morceaux et les pois chiches dans un plat allant au four.
— Versez dans ce plat la moitié de la sauce (réservez la deuxième moitié pour arroser le plat à la fin).
— Versez dessus le mélange viande et œufs.
— Glissez au four assez chaud.
— Lorsque le dessus est bien doré, votre plat est prêt.
— Retirez du four et arrosez de sauce réservée et bien chaude.

Observations : **Servez dans le plat de cuisson.**

95. Zitoun m^{c}ammer

Viande aux olives farcies

الزيتون المعمّر

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 200 g de viande hachée
— 200 g d'olives vertes dénoyautées
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 oignon
— 1 sachet de colo[r] safran
— Poivre noir
— Cannelle
— 2 citrons
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande coupée en morceaux avec l'huile et l'oignon émincé.
— Assaisonnez avec 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir et le sel, et colorez avec 1 sachet de safran.
— Couvrez d'eau.
— Faites cuire.

● Faites blanchir pendant 4 à 5 mn les olives dans l'eau bouillante.

● Préparez la farce.
— Epicez la viande hachée avec 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et saupoudrez de persil haché et de sel.
— Liez avec 1 œuf.
— Egouttez les olives et remplissez-les délicatement de cette farce.
— Plongez les olives farcies dans la sauce.
— Laissez mijoter quelques instants.
— Versez le tout dans un plat allant au four.
— Décorez de tranches de citron.
— Mettez au four chaud jusqu'à ce que la viande ait pris une belle couleur dorée.

Observations : **Si vos olives ne sont pas dénoyautées, dénoyautez-les la veille et laissez macérer dans l'eau en changeant celle-ci 1 ou 2 fois.**

Viande seule

96. Braniya ᶜaryana

Ragoût gratiné

برانيّة عريانة

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 baguette de pain dur
— 4 œufs
— 4 gousses d'ail
— Fromage râpé
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 cuillerée à café de cannelle
*— 1 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 2 pincées de poivre noir
— Sel
— Vinaigre

PREPARATION

• Disposez la viande dans une cocotte ou un fait-tout.
— Pilez l'ail avec 1/2 cuillerée à café de cannelle, 1/2 de carvi, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Diluez le tout avec 2 cuillerées d'eau.
— Versez sur la viande.
— Ajoutez l'huile et le beurre.
— Faites revenir quelques minutes.
— Couvrez d'1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire.
— Laissez mijoter pour réduire la sauce.
— Arrosez d'1 cuillerée à soupe de vinaigre.

• Préparez la garniture :
— Trempez le pain dans l'eau quelques minutes.
— Ecrasez bien pour en extraire toute l'eau.
— Emiettez dans une assiette.
— Ajoutez les œufs battus, le fromage râpé, le reste des épices et 1 cuillerée à café de vinaigre.

• Disposez la viande et les pois chiches dans un plat allant au four.
— Arrosez de la moitié de sauce seulement (l'autre moitié sera utilisée au moment de servir).
— Versez dessus la garniture.
— Faites cuire et gratiner au four assez chaud.
— Arrosez de sauce restante à la sortie du four.

Observations : **Même préparation avec du poulet.**

97. Del ᶜâ m'ḥammra

Quartier de mouton rôti

ضلعة محمرة

COMPOSITION

— 1 quartier de mouton de 3 kg environ (épaule et côtelettes)
— 150 g de beurre
*— 1/2 cuillerée à café de fleur de safran pilée (za'afrân *)*
*— 1/2 cuillerée à café de gingembre (skandjbir *) en poudre.*
— 1 cuillerée à café de poivre noir
— 2 oignons
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *) (facultatif)*
— Sel

Pour dorer la viande :
— 100 g de beurre
— 1 cuillerée d'huile

PREPARATION

• Râpez les oignons dans une assiette creuse.
— Pilez le safran et diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Versez le safran dilué sur l'oignon.
— Ajoutez le poivre noir, le gingembre et le sel nécessaire à l'assaisonnement de la viande.

• Enduisez avec ce mélange la viande rincée et égouttée.
— Placez-la dans un grand fait-tout.
— Ajoutez le beurre coupé en morceaux et le bouquet de coriandre attaché.
— Arrosez de 2 verres d'eau environ.
— Faites cuire à couvert sur feu moyen en arrosant de temps à autre la viande avec son jus. (Ajoutez de l'eau chaude en cours de cuisson si c'est nécessaire.)
— Lorsque la viande se détache facilement avec les doigts votre del'â est cuite ; retirez le bouquet de coriandre et laissez réduire la sauce.

• Quelques minutes avant de servir faites dorer la viande dans une grande poêle contenant le beurre et l'huile.
— Retirez.
— Ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe de beurre de friture dans la sauce réchauffée.
— Arrosez la viande de cette sauce.
— Servez aussitôt.

Observations :

Vous pouvez faire cuire la del'â directement au four, ou la faire cuire d'abord sur le feu et la dorer ensuite au four.
Vous pouvez garnir cette viande de demi-œufs durs arrosés de sauce.

98. 'l-ᶜdjel b'z-zitoun

Veau aux olives

العجل بالزيتون

COMPOSITION

— 500 g de viande de veau en morceaux
— 1 oignon râpé
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 cuillerée à soupe de farine
— 250 g d'olives vertes dénoyautées
— 1 pincée de cannelle
— Sel
— 1 citron

PREPARATION

• Faites revenir la viande à feu doux avec le beurre et l'oignon râpé.
— Une fois la viande dorée, mouillez-la avec un verre d'eau.
— Assaisonnez avec le poivre, la cannelle et le sel.
— Délayez la farine dans un peu d'eau tiède.
— Versez-la sur la viande.
— Mettez à cuire en surveillant le niveau de l'eau.

• Faites blanchir pendant 3 à 5 mn les olives dans l'eau bouillante.
— Egouttez.
— Lorsque la viande est presque cuite, ajoutez les olives dans la sauce.
— Laissez mijoter à feu doux pendant 15 mn environ.
— Réduisez la sauce et servez arrosé d'un filet de citron (facultatif).

99. Kbab

Brochette de viande

Chich kebab

الكباب

COMPOSITION

— *1 kg de viande de mouton pris dans le gigot*
— *1 oignon*
— *1 gros bouquet de persil*
— *1 cuillerée à soupe de cumin*
— *1 cuillerée à soupe de poivre rouge*
— *1 cuillerée à café de poivre noir*
— *Sel*

Matériel :
— *1 barbecue*
— *Charbon de bois*
— *1 gril*
— *Une douzaine de broches*

PREPARATION

• Coupez la viande en petits morceaux cubiques de 2 cm de côté environ.
— Disposez dans un plat creux.
— Ajoutez l'oignon râpé, le persil haché et les épices.
— Mélangez le tout soigneusement et laissez macérer 1 ou 2 heures.

• Une demi-heure environ avant de servir, disposez le charbon dans le barbecue et allumez-le.
— Enfilez les morceaux de viandes dans les broches.
— Faites griller sur les braises qui se consument en retournant souvent la broche.
— Servez aussitôt.

Observations : **Vous pouvez intercaler entre les morceaux de viande, des morceaux de tomates, d'oignons ou encore de poivrons.**
A défaut de feu de braises, disposez vos brochettes sur les bords d'un plat (assez creux) allant au four et contenant 2 verres d'eau, afin d'éviter la fumée et de recueillir le jus qui vous servira à préparer une bonne petite soupe. Glissez ensuite le plat sous le gril de votre cuisinière, retourner les brochettes lorsqu'un côté est cuit (ne les laissez pas se dessécher).

100. Khbizet ma adnous

Œufs gratinés au persil

خبيزة معدنوس

COMPOSITION

— 750 g de viande de mouton en morceaux
— 2 oignons
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— Poivre noir
— Cannelle
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée de beurre ou de smen **
— 1 bon bouquet de persil
— 4 œufs
— 4 cuillerées à soupe rases de farine
— 1 citron
— 1/2 sachet de levure chimique
— Sel

PREPARATION

• Faites revenir la viande avec l'oignon haché très fin, l'huile, le beurre, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Faites cuire en surveillant le niveau de l'eau et laissez ensuite mijoter.

• Triez le persil et hachez-le.
— Cassez les œufs dans une terrine et ajoutez la farine, le jus d'1 citron, le persil, les épices et 1/2 sachet de levure chimique.
— Battez bien le tout.

• Versez la viande et les pois chiches dans un plat allant au four (réservez un peu de sauce pour arroser le plat en fin de cuisson).
— Versez par-dessus le mélange : œufs, farine et persil.
— Mettez à cuire à four modéré.
— Lorsque le dessus est bien doré, retirez du four.
— Arrosez de sauce réservée et bien chaude.
— Servez aussitôt.

101. Khdiwedj **Ragoût en omelette**

101. Khdiwedj

Ragoût en omelette

خديوج

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton en morceaux (gigot)
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de smen **
— 1 oignon
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 5 œufs
— 1 cuillerée à café amidon
— 1/2 tasse d'eau de fleur d'oranger
— 1 citron
— 1 bouquet de persil
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel.
— Ajoutez 1/2 litre d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Faites cuire puis,
— Réduisez la sauce.
— Arrosez avec le jus d'1/2 citron et avec l'eau de fleur d'oranger.
— Donnez encore quelques bouillons et retirez du feu.

● Disposez la viande et les pois chiches dans un plat allant au four, arrosez avec la moitié de sauce seulement et réservez l'autre moitié.
— Battez les œufs avec l'amidon, le jus de la deuxième moitié de citron, un peu de sel et du persil haché.
— Versez sur la viande.
— Mettez au four assez chaud auquel vous aurez réduit un peu la flamme.
— Lorsque le dessus est bien doré, retirez.
— Au moment de servir, arrosez de sauce bien chaude.

Observations : **L'amidon peut être remplacé par de la maïzena.**

102. Lḥam 't-tarf

Viande braisée aux oignons

لحم الطرف

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton en morceaux (épaule de préférence)
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 3 oignons
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

PREPARATION

● Coupez les oignons en rondelles assez fines.
— Faites revenir la viande (dans un fait-tout de préférence) avec l'huile, le beurre, l'oignon, le poivre noir, la cannelle et le sel.

● Mouillez avec 2 verres d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire et mijoter à petit feu en remuant de temps à autres.

● Vérifiez la sauce, ajoutez un peu d'eau bouillante si c'est nécessaire en cours de cuisson.
(La viande sera bien cuite lorsqu'elle se détachera facilement avec les doigts et sera rissolée de tous côtés.)
— Réduisez au maximum la sauce.

Observations : **Le temps de cuisson est assez long, il faut au moins deux bonnes heures.**

103. Mechwi

Mouton entier rôti

مشوي

COMPOSITION

— 1 mouton dépouillé et vidé (d'environ 15 kg)
— 1 kg de beurre
— Sel

PREPARATION

• Disposez dans une fosse de 50 à 60 cm de large, 15 à 20 cm d'épaisseur et d'1,5 m de longueur des branches d'arbre d'épaisseur moyenne.
— Allumez le feu.
— Passez une longue broche en fer pointu ou en bois de la tête à la queue du mouton. La broche doit dépasser des 2 côtés.
— Ficelez les épaules au cou, étirez les gigots et liez-les à la broche.
— Salez puis enduisez entièrement le mouton de beurre.

• Une fois le feu réduit en braises, disposez les extrémités de la broche sur des pierres superposées ou des supports en forme d'Y de façon à pouvoir faire tourner le mouton qui doit être placé à 50 cm environ du feu.
— Donnez lentement des mouvements de rotation à la broche afin que le mouton soit uniformément cuit.
— Enduisez le mouton de temps à autre de beurre fondu à l'aide d'un pinceau ou d'un chiffon attaché à une baguette.
— Laissez cuire environ trois bonnes heures en veillant à maintenir le même degré de chaleur et en ajoutant si nécessaire de temps à autre un peu de charbon de bois.

• Lorsque la chair devient uniformément dorée, vérifiez la cuisson : le mechwi est cuit si la viande est tendre et se détache facilement avec les doigts.
— Retirez le mouton du feu et,
— Servez-le très chaud.
— Vous avez deux possibilités de présentation :
1°) en plaçant les 2 extrémités de la broche sur deux tréteaux.
2°) en le posant sur un grand plateau couvert de feuilles de laitue après l'avoir débarrassé de sa broche.

Observations : **La tradition veut que le mechwi se mange avec les doigts. Les gigots étant généralement durs à cuire, vous pouvez les enlever avant la cuisson puis procédez comme indiqué ci-dessus, pour le restant du mouton, ce rôti ne s'appellera plus mechwi mais gachouch.**

104. 'l-Mfawwer 'l-Mbakhkher

Agneau à la vapeur

المفوّر / المبخّر

COMPOSITION

— 1 kg de viande d'agneau (épaule ou côtelettes de préférence)
— Cumin
— Sel

PREPARATION

● Remplissez une marmite à couscous au 3/4 d'eau.
— Mettez à bouillir.
— Salez légèrement les morceaux d'agneau.
— Disposez-les dans le haut du couscoussier.
— Recouvrez d'un torchon propre puis d'un couvercle.

● Posez le haut du couscoussier sur la marmite et fermez hermétiquement à l'aide d'un torchon mouillé et entouré autour des 2 ustensiles.
— Laissez cuire, en retournant les morceaux d'agneau une fois à mi-cuisson.
— Servez très chaud avec des soucoupes de cumin en poudre et du sel.

Observations :

Même recette avec du poulet.
Vous pouvez accompagner cette viande de légumes cuits également à la vapeur et assaisonnés de cumin et de sel.
Vous pouvez râper 1 oignon, le mélanger avec le sel et en enduire les morceaux de viande avant de les mettre à cuire.

105. Sfiriyet djzâyer **Croquettes au fromage**

105. Sfiriyet djzâyer

Croquettes au fromage

سفيريت جزاير

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 3 cuillerées d'huile
— 1 oignon (vert de préférence)
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 250 g de chapelure : pain dur ou biscottes moulus
— 4 œufs entiers
— 150 g de gruyère râpé
— 2 cuillerées à soupe de smen ou de beurre*
— 1 pincée de levure chimique
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

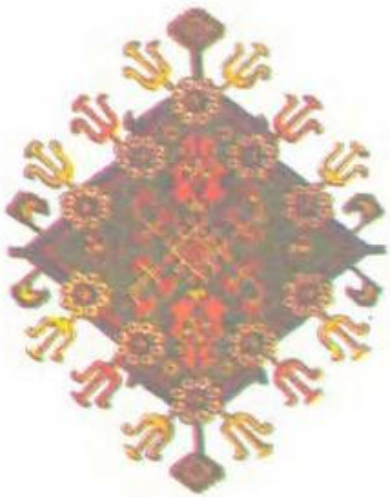
• Faites revenir dans l'huile et le beurre les morceaux de viande avec l'oignon émincé.
— Ajoutez sel, poivre, cannelle et laissez encore revenir quelques minutes.
— Couvrez d'eau et plongez les pois chiches.
— Laissez cuire à couvert et à petit feu.
— Réduisez la sauce.

• Pendant ce temps, passez le pain ou les biscottes à la moulinette.
— Mélangez cette chapelure avec le fromage râpé.
— Cassez dessus les œufs un à un en mélangeant au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme.
— Ajoutez la cannelle, la levure et l'eau de fleur d'oranger (pas de sel).
— Façonnez des boulettes et plongez-les dans une friture assez chaude sur feu moyen.

• Dressez les morceaux de viande dans un plat de service.
— Garnissez de boulettes.
— Arrosez de sauce.
— Servez sans attendre.

Observations :

Si le pain est trop sec, trempez-le d'abord dans l'eau ou le lait avant de le passer à la moulinette, après l'avoir bien pressé.
Même préparation avec du poulet.



Viande hachée

106. Cassa moutchatchou

Viande hachée grillée

كاسا موتشاتشو

COMPOSITION

— *750 g de viande hachée*
— *2 gousses d'ail*
— *1 cuillerée à café rase de cumin*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 blanc d'œuf*
— *Sel*

PREPARATION

● Mélangez la viande hachée avec l'ail pilé, le cumin, le poivre noir, le blanc d'œuf et le sel.
— Formez-en de petits cigares.
— Disposez sur une tôle beurrée ou huilée.
— Faites cuire ou griller au four (ne laissez pas trop cuire, la viande deviendrait sèche).
— Retournez à mi-cuisson et servez aussitôt.

107. Cassa moutchatchou khobza

Viande hachée au four

كاسا موتشاتشو خبزة

COMPOSITION

— *750 g de viande hachée*
— *1 oignon*
— *1 cuillerée à café de cumin*
— *1 pincée de poivre noir*
— *2 œufs*
— *1 cuillerée de beurre*
— *Sel*

PREPARATION

● Mélangez la viande hachée, l'oignon râpé, le cumin, le poivre et le sel.
— Faites cuire dans le beurre.
— Retirez.
— Cassez les œufs dessus.
— Mélangez bien le tout.

● Versez dans un plat beurré.
— Faites cuire au four assez chaud.
— Coupez en tranches et servez.

108. Kefta b'l-bayd

Boulettes de viande aux œufs

كفتة بالبيض

COMPOSITION

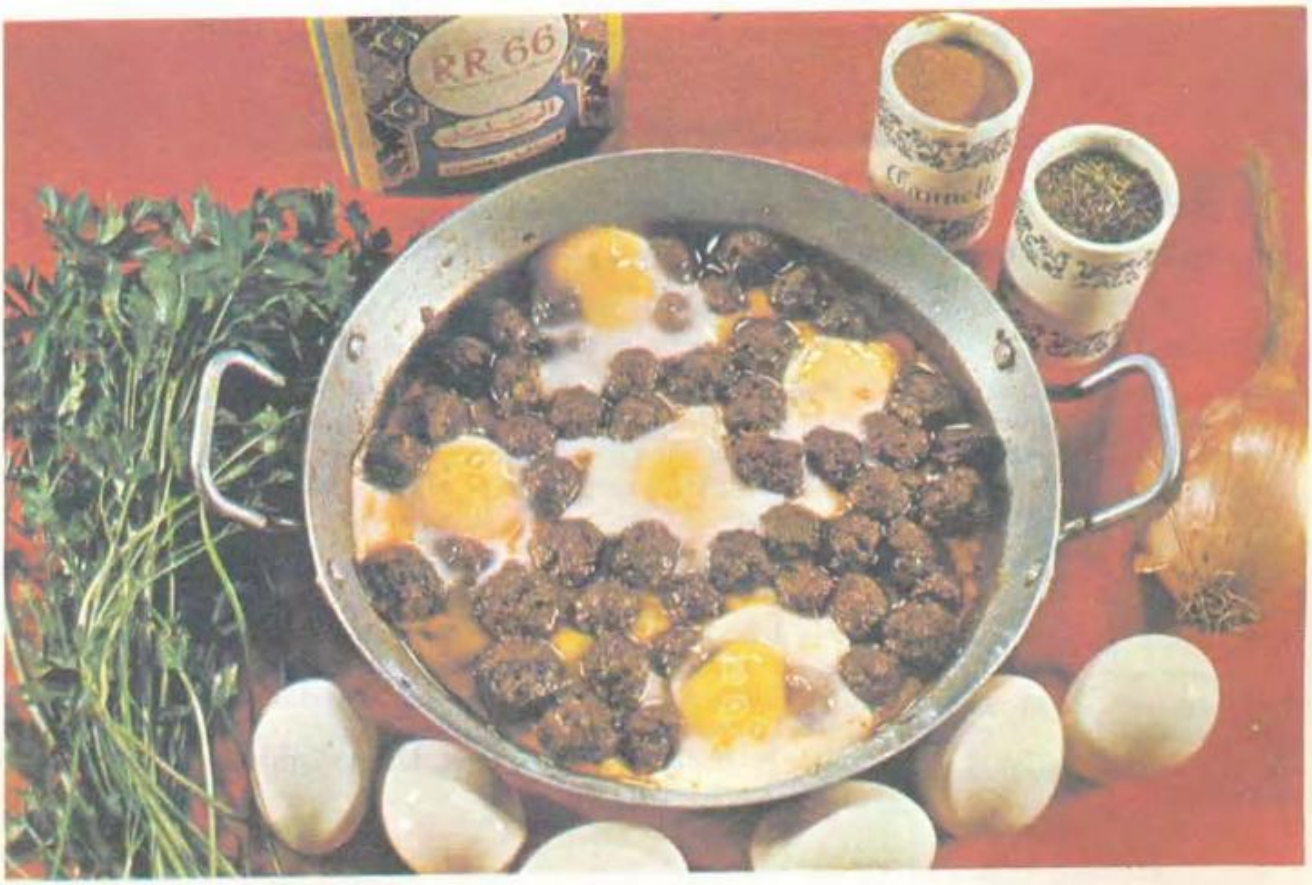
— *500 g de viande hachée*
— *6 œufs*
— *1 cuillerée à soupe d'huile*
— *50 g de beurre*
— *1 cuillerée à café de cumin*
— *1 cuillerée à café de poivre rouge*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 bouquet de persil*
— *1 oignon*
— *Sel*

PREPARATION

• Versez l'huile dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez l'oignon râpé, le persil haché, la cannelle, le poivre noir, le poivre rouge, le cumin et le sel.
— Faites revenir à petit feu 2 ou 3 mn.
— Versez le tout sur la viande hachée.
— Pétrissez ce hachis fortement avec les mains.
— Faites-en de petites boulettes en vous mouillant souvent les mains.

• Faites cuire ces boulettes à petit feu dans le beurre (sans eau).
— Chauffez le four quelques minutes avant de servir.
— Versez le tout dans un plat.
— Cassez les œufs épars sur le plat et saupoudrez-les d'un peu de sel de table.
— Enfournez et retirez lorsque le blanc aura pris.
— Servez aussitôt.

Observations : **Vous pouvez faire cuire les œufs directement sur un feu de gaz. Choisissez dans ce cas un plat en terre (tadjine) de préférence en prenant la précaution de mettre un diffuseur** entre le feu et le plat.



109. Kefta b'l-kerwiya

Boulettes de viande au carvi

كفتة بالكروية

COMPOSITION

— 500 g de viande hachée
— 500 g de tomates
— 5 œufs
— 2 gousses d'ail
— 1 petite poignée de feuilles de menthe séchées
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— Poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge
— Sel

PREPARATION

● Pétrissez la viande hachée avec 1 pincée de poivre noir, la menthe réduite en poudre, 1 œuf et le sel.
— Faites-en des boulettes de la grosseur d'une petite noix.
— Faites-les frire dans 2 cuillerées d'huile.
— Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pour pouvoir les peler facilement.
— Coupez-les en dés.
— Faites chauffer dans une poêle le reste de l'huile.
— Ajoutez les tomates, le poivre rouge, une pincée de poivre noir, le carvi, l'ail pilé et le sel.
— Laissez cuire 1/4 d'heure environ jusqu'à ce que la tomate soit réduite en purée.

● Plongez les boulettes dans la sauce tomate et cassez dessus les 4 œufs restants.
— Faites cuire à feu modéré jusqu'à ce que le blanc prenne tout autour.
— Finissez la cuisson au four très chaud sans laisser prendre le jaune.
— Servez chaud.

Observations : **La quantité d'ail peut être augmentée ou diminuée, suivant les goûts.**

110. Kefta b'l-khel

Boulettes de viande au vinaigre

كفتة بالخل

COMPOSITION

— 500 g de viande hachée
— 1 bol de chapelure (biscottes ou pain dur moulus)
— 3 œufs
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 2 oignons
— Cannelle en poudre
— Poivre noir
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 cuilleré à soupe de vinaigre
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile les oignons émincés.
— Assaisonnez d'1 pincée de poivre noir, d'1 pincée de cannelle, de poivre rouge et de sel.
— Mouillez avec 1 verre d'eau chaude.
— Couvrez et laissez cuire.

● Préparez un hachis avec la viande hachée, la chapelure, 1 pincée de poivre noir et 1 pincée de sel.
— Liez avec les œufs.
— Faites-en de petites boulettes.
— Plongez-les au fur et à mesure dans la sauce.
— Laissez cuire à feu doux.
— Arrosez de vinaigre et laissez mijoter pour réduire la sauce.

Observations : A défaut de vinaigre, arrosez d'un filet de jus de citron.

111. Kefta b'tomatich

Boulettes de viande à la sauce tomate

كفتة بطوماطيش

COMPOSITION

— *500 g de viande hachée*
— *500 g de tomates fraîches*
— *4 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 oignon*
— *1 bouquet de persil*
— *1/2 cuillerée à café de poivre rouge*
— *2 pincées de poivre noir*
— *1 œuf*
— *3 gousses d'ail*
— *Sel*

PREPARATION

● Incorporez à la viande hachée l'oignon râpé, le persil finement haché, le poivre noir et le sel.
— Cassez dessus un œuf cru et mélangez bien le tout.
— Faites-en des boulettes de la grosseur d'1 petite noix.
— Faites frire les boulettes dans 2 cuillerées d'huile.
— Retirez les boulettes et laissez égoutter.

● Mettez les 2 autres cuillerées d'huile à chauffer dans une poêle et faites revenir les gousses d'ail.
— Ajoutez les tomates pelées, lavées et coupées en petits morceaux.
— Assaisonnez de poivre rouge, de poivre noir et de sel.
— Portez à ébullition puis réduisez la flamme et laissez cuire à petit feu jusqu'à obtention d'une purée de tomate assez consistante.
— Versez les boulettes dans la sauce et laissez mijoter encore quelques minutes.

Observations : **Les tomates fraîches peuvent être remplacées par 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates dilué dans un peu d'eau.**

112. Kefta machwiya

Brochettes de viande hachée

كفتة مشوية

COMPOSITION

— 1 kg de viande hachée (mouton de préférence)
— 1 oignon sec
— 1 bouquet de persil
— 1 cuillerée à café remplie de cumin
— 1 cuillerée à café rase de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir (suivant le goût)
— Sel

Matériel :
— 1 barbecue
— 1 kg de charbon de bois
— 1 gril

PREPARATION

• Hachez le persil et râpez l'oignon.
— Disposez la viande dans une terrine.
— Ajoutez le persil et l'oignon ainsi que toutes les épices et salez.
— Pétrissez ce hachis fortement avec les mains et réservez.

• 1/2 h environ avant de servir, allumez le charbon de bois disposé dans le barbecue.
— Formez de petites boules avec le hachis, que vous aplatirez ensuite en forme de galettes.
— Disposez-les au fur et à mesure sur le gril.
— Placez ce dernier sur le feu lorsque les braises commencent à se consumer.
— Retournez la viande pour faire griller l'autre face.
— Ne la laissez pas se dessécher sur le feu.
— Servez aussitôt.

Observations :

Si vous utilisez la viande de bœuf, ajoutez 1 œuf dans le hachis, vos brochettes seront moins sèches.
Au lieu de former de petites galettes, vous pouvez entourer des broches avec un peu de hachis en collant bien celui-ci sur la broche tout en lui donnant la forme d'une saucisse.

PLATS SUCRES

113. Boussou lâ t'messou qsenteni

Viande aux dattes fourrées

بوسو لاتمسو قسنطيني

COMPOSITION

Pour la sauce :
— 750 g de viande de mouton
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 petit oignon
— 1 sachet de colorant
— 1 ou 2 cuillerées à soupe de sucre (suivant le goût)
— 1 pincée de sel
— 500 g de belles dattes bien fermes

Pour la farce :
— 200 g d'amandes mondées et moulues
— 100 g de sucre
— 1 œuf
— Eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Disposez la viande coupée en morceaux dans un fait-tout ou dans une cocotte.
— Ajoutez le beurre, l'oignon épluché et coupé en deux, le colorant et le sel.
— Couvrez d'1/2 litre d'eau environ.
— Mettez à cuire.
— Une fois la viande cuite, ajoutez le sucre, donnez un bouillon et retirez du feu.

• Entre-temps fendez les dattes délicatement.
— Dénoyautez-les et laissez de côté.
— Préparez la farce avec les amandes broyées finement, le sucre, l'œuf et mouillez avec l'eau de fleur d'oranger en mélangeant en même temps jusqu'à ce que la pâte devienne ferme.
— Remplissez les dattes avec cette pâte d'amandes et plongez-les au fur et à mesure dans la sauce.
— Remettez la cocotte sur le feu et laissez cuire et mijoter pendant une quinzaine de minutes.
— La sauce doit être très réduite.

114. Bsibsi b'l-lḥam

Purée de courges à la viande

بسيبسي باللحم

COMPOSITION

— 1 kg 500 de courges
— 1 kg de viande
— 1 oignon
— 3 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 cuillerée à café de cannelle
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
*— 1 pointe de gingembre en poudre (skandjbir *)*
— 1 sachet de safran ou colorant
— 2 cuillerées à soupe de sucre (suivant le goût)
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Sel
— Un peu d'huile pour friture

PREPARATION

• Coupez la viande en morceaux et faites revenir avec l'huile, le beurre, l'oignon fendu en 4, le poivre, la cannelle, le gingembre et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Diluez le safran dans 1/2 litre d'eau et versez sur la viande.
— Couvrez et laissez cuire.
— Réduisez au maximum la sauce après cuisson de la viande.

• Epluchez et coupez les courges en tranches ou en rondelles d'1 cm environ d'épaisseur.
— Rincez et égouttez.
— Chauffez l'huile pour friture dans une poêle et faites frire, sans dorer, les tranches de courges à petit feu jusqu'à ce qu'elles deviennent bien fondantes (ne mettez pas toutes les tranches en même temps dans la poêle).
— Retirez-les, égouttez bien et écrasez-les ensuite pour les réduire en purée, dans un plat creux à l'aide d'une fourchette.
— Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 pointe de cannelle et mélangez le tout.
— Faites revenir cette purée pour la faire sécher, dans 1/2 cuillerée à soupe d'huile sur feu très doux, et retirez.

• Disposez la viande dans un plat de service, arrosez de sauce très réduite et bien chaude.
— Parsemez ensuite les morceaux de viande de la purée de courge ou posez dessus de petits tas de purée.

115. Chbâḥ 's-safrâ khobza
Sfiriyet-Tlemsân

Losanges d'amandes en sauce

شباح الصفرا خبزة/ سفيرية تلمسان

COMPOSITION

Pour la sauce :
— 500 g de viande de mouton
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 bâtonnet de cannelle
— 1/2 sachet de safran ou colorant
— 2 cuillerées à soupe de sucre
— 1 soupçon de sel

Pour les losanges d'amandes :
— 1 mesure d'amandes mondées et moulues (250 g environ)
— 1 mesure de chapelure (biscottes moulues)
— 1/2 mesure de sucre semoule
— 5 œufs
— 1 sachet de levure chimique
— Vanille
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION

● Mondez les amandes la veille (voir recette n° 273).

● Dans un fait-tout, ou une cocotte, mettez la viande coupée en morceaux, le 1/2 sachet de safran, le bâtonnet de cannelle et les 2 cuillerées de beurre.
— Couvrez d'eau.
— Laissez cuire, en surveillant le niveau de l'eau.
— Quand la viande est cuite, ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre et 1 cuillerée d'eau de fleur d'oranger.
— Laissez mijoter pour réduire la sauce au maximum.

● Entre-temps, passez les amandes à la moulinette (disque assez fin). Si elles ne sont pas tout à fait sèches, passez-les quelques minutes au four chaud.
— Ajoutez aux amandes moulues les biscottes moulues également, le sucre, la levure, la cannelle, la vanille, 1 cuillerée d'eau de fleur d'oranger et les œufs battus.
— Mélangez bien le tout.
— Beurrez un plat allant au four.
— Répartissez bien le mélange en aplatissant à l'aide d'une cuillère.
— Ajoutez quelques dés de beurre dessus.
— Mettez au four moyen 3/4 d'heure environ, jusqu'à ce que le dessus forme une croûte bien dorée.

● Retirez du four, coupez en losanges et laissez refroidir.
— Disposez dans le plat de service la viande d'abord et garnissez de losanges d'amandes.
— Arrosez de sauce très réduite et bien chaude.

Observations : **La quantité de sucre dans la sauce peut être réduite ou doublée, suivant le goût.**

116. Chbâḥ 's-sfrâ qsenteniya

Triangles de pâte d'amandes au mouton

شباح الصفرا قسنطينية

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de cannelle
— 1 sachet de colorant
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 petit oignon sec
— 2 cuillerées à soupe de sucre cristallisé
— 1 soupçon de sel

Pour la pâte d'amandes :
— 2 mesures (500 g) d'amandes mondées et moulues
— 1 mesure (250 g) de sucre
— Eau de fleur d'oranger
— Œufs (5 environ)

PREPARATION

● Préparez les amandes la veille au moins et laissez sécher (voir recette n° 273).

● Passez-les à la moulinette (disque assez fin).
— Mélangez les amandes mondées et moulues avec le sucre.
— Arrosez de 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger.
— Séparez les jaunes d'œuf des blancs.
— Ajoutez petit à petit les jaunes aux amandes en mélangeant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte très ferme.
— Farinez une plaque sur laquelle vous allez travailler la pâte d'amandes.
— Façonnez un rouleau avec cette pâte.
— Découpez en rondelles de 1 cm à 1 cm et demi d'épaisseur.
— Déposez ces rondelles à plat et découpez-y des triangles.
— Passez ces triangles dans le blanc d'œuf battu un peu sans qu'il soit nécessaire de le monter en neige.
— Faites frire dans une friture assez chaude à laquelle vous aurez réduit le feu.
— Retirez les triangles.
— Egouttez.
— Repassez aussitôt une deuxième fois dans le blanc d'œuf.
— Replongez-les dans la friture une deuxième fois également.
— Retirez dès qu'ils auront pris une belle couleur dorée.

● Préparez la sauce :
— Disposez la viande dans une cocotte ou un fait-tout.
— Ajoutez tous les ingrédients.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire.
— Laissez mijoter pour réduire la sauce.
— Une fois la viande cuite, retirez-la et disposez les triangles dans la sauce.
— Donnez un seul bouillon et retirez les triangles d'amandes.

● Disposez la viande dans le plat de service et
— Entourez de triangles d'amande.
— Arrosez de sauce et servez.

Observations :

Les petits triangles peuvent être remplacés par des petits cigares.
Vous pouvez ne faire frire les triangles ou les cigares qu'une seule fois, mais une fois arrosés de sauce, ils risquent de se désagréger s'ils ne sont pas consommés aussitôt.

117. Lḥam b'l-ᶜayn – Lḥam b'l-berqoq

Viande aux pruneaux

لحم بالعين / لحم بالبرقوق

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton
— 500 g de pruneaux
— 2 cuillerées d'huile
— 150 g de beurre
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 cuillerée à café de cannelle en poudre.
*— 1 pincée de gingembre (skandjbir *)*
— 1 sachet de safran
— 2 oignons
— Sel
— 4 cuillerées à soupe de sucre

PREPARATION

● Coupez la viande en morceaux.
— Râpez l'oignon dans une assiette et ajoutez les épices, le sel et 1/2 cuillerée à soupe d'huile.
— Mélangez le tout.
— Passez chaque morceau de viande dans ce mélange en frottant bien sur tous les côtés.

● Disposez les morceaux de viande dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez le restant d'huile et le beurre.
— Laissez revenir à petit feu.
— Pelez et coupez le 2ᵉ oignon en 4 sans séparer les quartiers et plongez-le dans la sauce.
— Laissez cuire.

● Faites cuire à la vapeur les pruneaux pendant seulement 1 ou 2 mn.

● A mi-cuisson de la viande, retirez 2 louches de sauce en écumant tout le gras.
— Versez dans une casserole ou un fait-tout.
— Plongez les pruneaux dans la sauce et saupoudrez d'1 pincée de cannelle et de 2 cuillerées à soupe de sucre.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les pruneaux gonflent.

● Ajoutez dans la sauce de la cocotte 2 cuillerées à soupe de sucre.
— Laissez terminer la cuisson puis faites mijoter pour réduire la sauce.
— Retirez les morceaux d'oignon.
— Versez tout le contenu de la cocotte dans un plat de service, garnissez de pruneaux et arrosez de sauce.

118. Lḥam b'l-qastal

Viande de mouton aux marrons et raisins secs

لحم بالقسطل

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 300 g de marrons secs
— 1 poignée de raisins secs
— 1 poignée de pois chiches
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuiilerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 sachet de colorant
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe de sucre
— Une pointe de cannelle en poudre
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Sel.

PREPARATION

● Triez et lavez les marrons secs.
— Mettez-les à tremper avec les pois chiches, la veille.

● Coupez la viande en morceaux.
— Ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon coupé en 4, la cannelle, le safran et 1 soupçon de sel.
— Faites revenir à petit feu sans faire dorer.
— Couvrez d'eau et portez à ébullition.
— Ajoutez les marrons et les pois chiches.
— Laissez cuire à petit feu en surveillant le niveau de l'eau.

● Faites tremper quelques minutes les raisins secs dans l'eau.
— Quand la viande est cuite, ajoutez le sucre et les raisins secs et terminez la cuisson.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger.
— Réduisez la sauce en laissant mijoter.

Observations : **Les pois chiches sont facultatifs.**

119. Lḥam b's-sferdjel

Viande aux coings

لحم بالسفرجل

COMPOSITION

— 1 kg de coings
— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 1 oignon
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1 sachet de colorant
— 1 bâtonnet de cannelle
— 1/2 cuillerée à café de cannelle moulue
— 2 cuillerées à soupe rase de sucre
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 soupçon de sel

PREPARATION

● Coupez la viande en morceaux.
— Mettez-les dans une cocotte.
— Ajoutez le beurre, l'oignon coupé en 4, le bâtonnet de cannelle, le colorant et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Couvrez d'eau et mettez à cuire.

● Pendant ce temps, pelez les coings, coupez-les en 4 et retirez à chaque quartier les pépins et les cloisons du cœur.
— Plongez au fur et à mesure les quartiers de coings dans une casserole pleine d'eau additionnée du jus d'un citron.
— Une fois cette opération terminée disposez les fruits dans le haut d'un couscoussier.
— Placez ensuite ce dernier sur une marmite remplie au 2/3 d'eau bouillante.
— Faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
— Retirez-les et saupoudrez-les d'1 cuillerée à soupe de sucre et d'un peu de cannelle.

● Une fois la viande cuite, retirez-la et laissez réduire la sauce.
— Versez la 2e cuillerée de sucre et l'eau de fleur d'oranger dans la sauce.
— Plongez-y les fruits.
— Laissez mijoter quelques instants.
— Retirez les fruits délicatement et disposez dans une assiette.
— Remettez les morceaux de viande dans la sauce et laissez mijoter encore quelques minutes.
— Placez les morceaux de viande au centre d'un plat de service et disposez les quartiers de coing dessus.
— Arrosez de sauce très réduite.
— Saupoudrez de cannelle et servez.

120. Lḥam b't-teffaḥ
Viande aux pommes

لحم بالتفاح

COMPOSITION

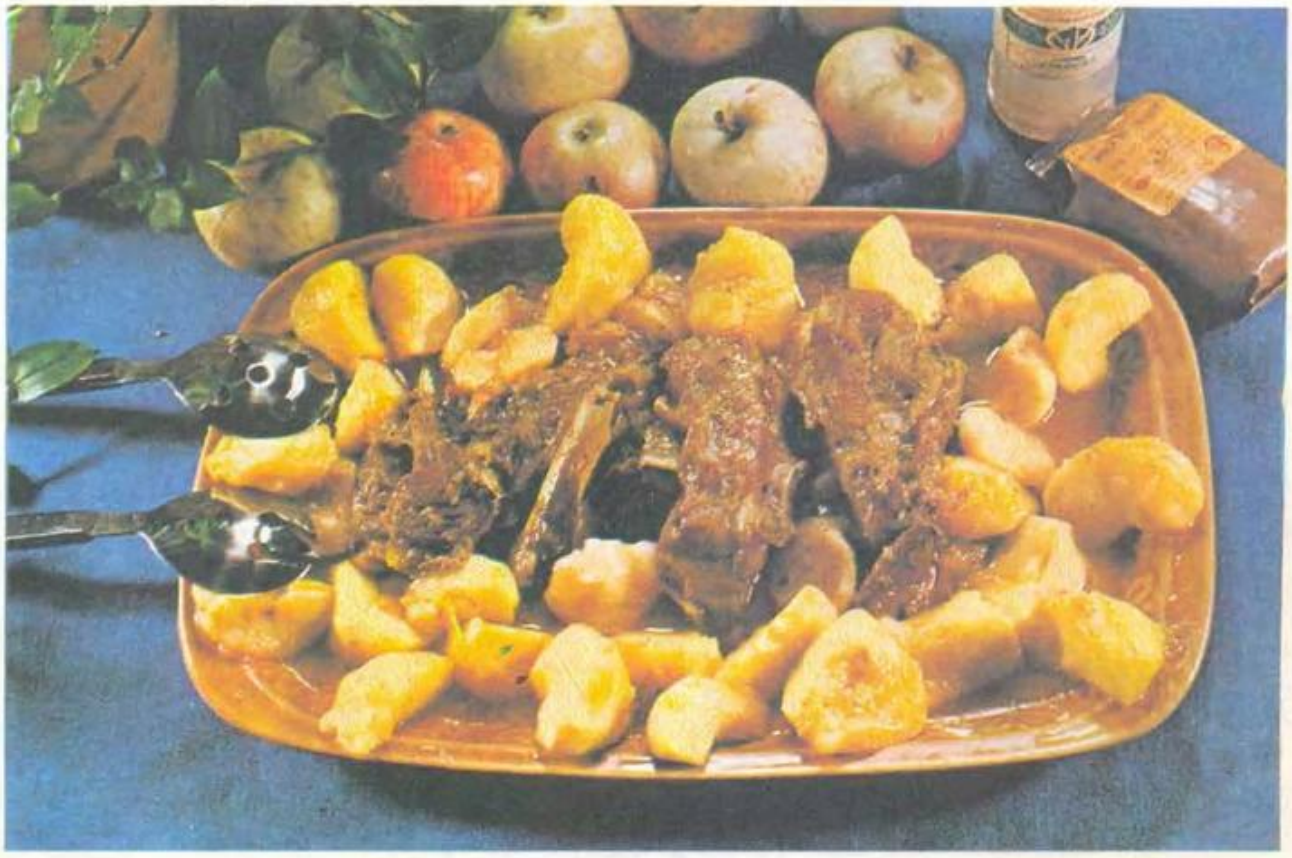
— 500 g de viande de mouton
— 1 kg de pommes
— 2 cuillerées à soupe de smen ou de beurre*
— 1 oignon
— 1 cuillerée à café de cannelle
— 1 sachet de safran
— 1 cuillerée à soupe de sucre
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 poignée d'amandes entières mondées

PREPARATION

● Faites revenir à feu très doux la viande coupée en morceaux avec le beurre et l'oignon coupé en 4.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Ajoutez la cannelle, le safran et un soupçon de sel.
— Laissez cuire.

● Entre-temps, pelez les pommes, coupez-les en 4 et retirez à chaque quartier les pépins et les cloisons du cœur.
— Frottez la surface de chaque quartier avec 1/2 citron.
— A mi-cuisson de la viande, disposez tout autour les quartiers de pomme.
— Saupoudrez de sucre et arrosez d'eau de fleur d'oranger.
— Laissez cuire à feu doux.
— Retirez les morceaux d'oignon.
— Faites dorer les amandes dans un peu de beurre.
— Au moment de servir, garnissez le plat d'amandes et saupoudrez le tout de cannelle.

Observations : **Vous pouvez supprimer les amandes.**



121. Lḥam b'z-zbîb

Viande aux raisins secs

لحم بالزبيب

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 500 g de raisins secs
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 cuillerée à soupe d'huile
— 1 oignon
— 1 pincée de poivre noir
— 1 sachet de safran ou colorant
— Sel
— 2 cuillerées à soupe de sucre
— 1 cuillerée à soupe de miel
— 1/2 cuillerée à café de cannelle

PREPARATION

● Coupez la viande en 4 ou 5 morceaux.
— Rincez et égouttez.
— Disposez dans une cocotte.
— Ajoutez huile, beurre, poivre noir, oignon râpé, safran et sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez d'eau et laissez cuire à couvert.
— Remuez de temps à autre et ajoutez un peu d'eau chaude, si nécessaire, en cours de cuisson.
— Une fois la viande cuite et la sauce réduite, retirez du feu.

● Nettoyez et rincez les raisins secs.
— Faites-les cuire à la vapeur.
— Une fois cuits, retirez-les et versez dans une poêle.
— Arrosez de 2 cuillerées à soupe de sauce.
— Saupoudrez de sucre et de cannelle et arrosez de miel fondu.
— Faites mijoter à petit feu pendant 5 à 6 mn.
— Versez le tout sur la viande.
— Donnez encore 1 ou 2 bouillons.
— Retirez et servez.

122. Lḥam 'l-ḥlou b'l-ᶜayn –
Ḥam 'l-ḥlou b'l-berqoq

Viande aux pruneaux

لحم الحلو بالعين / لحم الحلو بالبرقوق

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton
— 500 g de pruneaux
— 100 g de beurre
— 1 oignon sec
— 3 cuillerées à soupe de sucre cristallisé
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 pincée ou 1 bâtonnet de cannelle
— 1 sachet de safran ou colorant
— 1 soupçon de sel

PREPARATION

● Disposez dans un fait-tout ou une cocotte la viande coupée en morceaux, le beurre ou le « smen », l'oignon coupé en morceaux, le colorant, la cannelle et le sel.
— Couvrez d'1/2 litre d'eau environ.
— Mettez à cuire.

● Entre-temps, trempez quelques instants les pruneaux dans l'eau.
— Retirez-les.
— Plongez-les dans la sauce.
— Ajoutez le sucre et l'eau de fleur d'oranger.
— Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les pruneaux gonflent.
— Réduisez la sauce.
— Disposez la viande dans un plat de service et garnissez de pruneaux.

Observations :

Parsemez les pruneaux de quelques amandes mondées et grillées.
Vous pouvez faire cuire d'abord à la vapeur les pruneaux et les plonger ensuite dans la sauce sucrée.
Les pruneaux cuits à la vapeur peuvent être dénoyautés et farcis aux amandes (1 amande pour chaque pruneau).

123. Marqa b'l-ʿsel

Raisins secs au miel et à la viande de mouton

مرقة بالعسل

COMPOSITION

— 1 kg de raisins secs (gros et avec pépins)
— 1 kg de viande de mouton
— 100 g de beurre
— 1 sachet de safran
— Cannelle
— Cubèbe (kebbaba)
— 1 bonne poignée d'amandes mondées
— 1 verre de miel

PREPARATION

● Equeutez un à un les raisins secs.
— Mettez-les dans une passoire, rincez bien à grande eau et laissez égoutter.
— Mettez à cuire à la vapeur sur une marmite contenant de l'eau en ébullition.
— Lorsque vous constatez que les raisins secs sont cuits retirez-les, versez dans un grand plat et laissez refroidir
— Après refroidissement enduisez les raisins secs de miel et saupoudrez-les d'une cuillerée à café de cannelle et 1 pincée de cubèbe.
— Mélangez bien le tout et réservez.

● Préparez la viande :
— Disposez dans une cocotte la viande coupée en morceaux.
— Ajoutez le beurre, 1/2 cuillerée à café de cannelle 1 pincée de poivre noir et 1 pincée de cubèbe.
— Mouillez de 1/2 litre d'eau environ et mettez sur le feu.
— Lorsque la viande est cuite, laissez réduire au maximum la sauce jusqu'à réapparition du gras de cuisson et laissez refroidir.

● Mondez les amandes et laissez-les entières.
— Dorez-les à petit feu dans 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen.
Egouttez.

● Disposez dans un plat creux et profond la viande dressez dessus en dôme les raisins secs.
— Garnissez d'amandes entières et servez.

Observations :

Ce plat est servi froid.
Ces raisins secs peuvent se conserver plus d'un mois.

124. Marqa bsibsi ḥlouwwa

Courges en sauce sucrée

مرقة بسيبسي حلوة

COMPOSITION

— 1 kg 500 de courges
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
*— 1 pointe de gingembre en poudre (skandjbir *)*
— 1 bouquet de persil
— 2 ou 3 gousses d'ail
— 2 cuillerées et demie de sucre

PREPARATION

● Mettez dans un fait-tout l'huile, les gousses d'ail épluchées, le bouquet de persil attaché, les épices et le sel
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Placez sur le feu et donnez quelques bouillons.

● Entre-temps épluchez les courges et coupez-les en petits morceaux.
— Disposez-les dans la sauce et saupoudrez de sucre.
— Couvrez et faites cuire à petit feu sans remuer.
— Enlevez le couvercle pour réduire la sauce (les courges doivent être bien fondantes en fin de cuisson et la sauce réduite au maximum).
— Retirez le bouquet de persil et les gousses d'ail avant de servir.

125. Mchimcha m[c]ammra

Nèfles farcies aux amandes

مشيمشة معمّرة

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 1 kg de belles nèfles assez grosses
— 250 g d'amandes mondées et moulues
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 3 cuillerées à soupe rases de sucre cristallisé
— 1 sachet de safran en poudre
— 1 pincée de cannelle en poudre
— 1 bâtonnet de cannelle
— 1 blanc d'œuf
— Eau de fleur d'oranger
— 1 soupçon de sel

PREPARATION

● Mettez les morceaux de viande dans la cocotte, avec le beurre, le sachet de safran et le bâtonnet de cannelle.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Laissez cuire.

● Pendant ce temps, épluchez les nèfles.
— Videz-les par le pédoncule.
— Disposez au fur et à mesure sur un plat.

● Préparez la farce avec les amandes mondées et moulues, la cannelle, 1 cuillerée à soupe rase de sucre, et le blanc d'œuf.
— Mouillez avec de l'eau de fleur d'oranger.
— Remplissez les nèfles avec cette farce.
— Quand la viande est cuite, retirez-la et réservez.
— Versez 2 cuillerées à soupe rases de sucre dans la sauce.
— Disposez délicatement les nèfles et laissez cuire 10 mn environ.
— Les nèfles sont cuites, retirez-les et replongez les morceaux de viande dans la sauce.
— Laissez mijoter quelques minutes.
— Disposez dans un plat les morceaux de viande, entourez de nèfles et arrosez de sauce.

Observations : **Même préparation avec des pommes. Creusez-les en prenant la précaution de ne pas les fendre, retirez les cœurs et les pépins, frottez avec 1/2 citron et farcissez-les.**

LEGUMES

Légumes frais

126. Zrodiya ḥlouwwa

Carottes en sauce sucrée

زرودية حلوة

COMPOSITION

— 1 kg de carottes
— 1 kg de viande de mouton
— 1 oignon (sec de préférence)
— 1 bouquet de persil
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 louche d'huile
— 1 sachet de colorant
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile la viande et l'oignon râpé.

● Ajoutez les épices et laissez revenir encore quelques minutes.
— Mouillez d'eau.
— Plongez le bouquet de persil attaché dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.

● Entre-temps, grattez les carottes et coupez-les en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur environ.
— A mi-cuisson de la viande, plongez les carottes dans la sauce.
— Laissez cuire encore jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et les carottes fondantes.
— Laissez mijoter pour réduire au maximum la sauce.

Observations : **Si les carottes ne sont pas douces, ajoutez 2 morceaux de sucre dans la sauce.**
Quelques minutes avant la fin de cuisson vous pouvez jeter dans la sauce 1 poignée d'olives violettes.
Préparé avec du poulet, ce plat sera aussi savoureux

127. Barraniya b'l-qarnoun
Ragoût d'artichauts gratiné

برّانية بالقرنون

COMPOSITION

— 2 kg d'artichauts
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 4 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 cuillerée à café de carvi
— 1 pincée de poivre noir
— 3 morceaux de pain ou le 1/3 d'une baguette (dur de préférence)
— 1 œuf
— fromage râpé
— 1 cuillerée à café de levure chimique
— 1/2 citron
— Sel

PREPARATION

• Préparez un mderbel qarnoun (voir recette n° 163), sans laisser mijoter.

• Trempez le pain dans l'eau quelques minutes.
— Ecrasez-le bien dans la main pour en extraire toute l'eau.
— Emiettez-le dans une assiette.
— Ajoutez le fromage râpé, les œufs, la levure, 1/2 cuillerée à café de cannelle et 1/2 cuillerée à café de carvi, un peu de vinaigre et 1 petite pincée de sel.
— Mélangez le tout.

• Mettez le mderbel déjà cuit dans un plat allant au four (réservez un peu de sauce pour arroser le plat à la fin).
— Versez dessus le mélange : pain, œuf, etc.
— Arrosez d'un peu de sauce.
— Glissez au four moyen.
— Arrosez de temps à autre de sauce.
— Retirez du four lorsque le dessus est bien doré.

Observations : **Comme pour le mderbel, ce plat se prépare également avec des aubergines pelées et coupées en rondelles.**

128. Barraniya marqa bayda

Aubergines en sauce blanche

بّرانية مرقة بيضا

COMPOSITION

— *2 kg d'aubergines*
— *1 kg de pommes de terre*
— *1 kg de viande*
— *1 poignée de pois chiches trempés la veille*
— *2 oignons*
— *2 ou 3 gousses d'ail*
— *1/2 louche d'huile*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*
— *2 œufs*
— *1 citron*
— *Sel*
— *Huile pour friture*

PREPARATION

● Epluchez les aubergines et coupez-les en rondelles assez fines (2 à 3 mm d'épaisseur environ).
— Plongez-les au fur et à mesure dans une bassine pleine d'eau salée.

● Préparez la sauce :
— Disposez la viande dans un fait-tout ou une cocotte et ajoutez l'huile, l'oignon et l'ail râpés, les épices et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez d'eau, avivez le feu, plongez les pois chiches et laissez cuire.
— Réduisez la sauce en fin de cuisson et liez-la avec l'œuf délayé dans le jus de citron.

● Egouttez les aubergines.
— Faites frire dans une friture assez abondante et chaude à feu modéré.
— Retirez dès que les rondelles commencent à dorer et égouttez-les bien.
— Coupez les pommes de terre en rondelles, salez et faites frire après les aubergines.

● Disposez la viande dans le plat de service, parsemez de rondelles d'aubergines et de pommes de terre et arrosez de sauce et pois chiches.
— Servez bien chaud.

Observations : **Ce mets peut être confectionné avec des courgettes coupées également en rondelles.**

129. Barraniyet Qsentena

Beignets de pommes de terre en sauce

برانية قسنطينية

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de poivre noir
— 1 kg de pommes de terre
— 2 œufs
— 2 cuillerées à soupe rases de farine
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Dans une cocotte ou un fait-tout, mettez la viande coupée en morceaux, l'oignon râpé, l'huile, le beurre, le poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Laissez cuire.

● Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
— Salez.
— Cassez les œufs dans une assiette creuse.
— Ajoutez la farine.
— Battez bien.
— Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle.
— Plongez une à une les rondelles de pomme de terre d'abord dans les œufs, puis dans la friture.
— Laissez frire et dorer à feu modéré.
— Retirez et égouttez.

● Une fois la viande cuite, retirez-la.
— Passez la sauce.
— Remettez-la dans la cocotte.
— Donnez encore un bouillon et plongez-y les rondelles de pomme de terre déjà dorées.
— Donnez encore quelques bouillons et retirez du feu.
— Servez les rondelles et la viande, arrosées de sauce bien chaude.

Observations :

Même préparation en sauce rouge. Ajoutez dans ce cas 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge avec les autres condiments.
Vous pouvez d'abord cuire les pommes de terre entières à l'eau salée, les peler, puis les couper en quartiers (ou si elles sont toutes petites les laisser entières) les enrober ensuite d'œufs et enfin les faire frire et continuer la préparation.

130. Batata b'tomatich
Ragoût de pommes de terre

بطاطا بطوماطيش

COMPOSITION

— 1 kg de pommes de terre
— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 2 oignons
— 3 grosses tomates
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille (facultatif)
— Persil
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Poivre noir
— 1/2 louche d'huile
— Sel

PREPARATION

• Epluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre.
— Coupez les oignons en rondelles et les tomates en dés.

• Faites revenir à feu doux la viande coupée en morceaux dans l'huile avec quelques rondelles (1 poignée) d'oignons et quelques dés de tomates.
— Couvrez d'eau, ajoutez les pois chiches et les épices et salez.
— A mi-cuisson de la viande, disposez d'abord le restant des oignons, ensuite les pommes de terre et enfin les tomates et saupoudrez d'un fin hachis de persil.
— Baissez la flamme et laissez cuire à petit feu.
— Réduisez la sauce en fin de cuisson.

Observations :

On peut remplacer la tomate fraîche par une cuillère à soupe de concentré de tomates.
L'huile peut être remplacée par 100 g de beurre ou de margarine.
Même recette avec des navets, des haricots blancs ou des haricots verts.

131. Batata mḥammra
Pommes de terre au four

بطاطا محمّره

COMPOSITION

— 1 kg de pommes de terre
— 500 g de viande de mouton ou petite épaule roulée
— La moitié d'1 petit oignon
— La moitié d'une tomate
— 1 pincée de poivre noir
— 1 sachet de safran
— 100 g de beurre ou de margarine
— Sel

PREPARATION

• Disposez dans un plat allant au four, la viande coupée en morceaux.
— Badigeonnez-la de beurre et saupoudrez de sel et d'une pincée de poivre noir.
— Diluez le safran dans 1/2 litre d'eau et versez sur la viande.
— Coupez l'oignon et la tomate en petits morceaux et mettez-les dans la sauce.
— Glissez le plat au four (chaud) et laissez cuire.
— Arrosez la viande de temps à autre.

• Entre-temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles d'1 cm environ d'épaisseur, salez et poivrez.
— A mi-cuisson de la viande retirez le plat du four et
— Disposez les pommes de terre sur la viande.
— Ajoutez un verre d'eau si c'est nécessaire.
— Remettez au four, 1/2 heure environ.
— Vérifiez l'eau pendant la cuisson.
— Le plat est bien cuit lorsque la viande se détache facilement avec les doigts et les pommes de terre sont bien tendres et bien dorées.
— La sauce doit être réduite.

Observations :

Vous pouvez faire cuire cette préparation d'abord en autocuiseur et la faire dorer au four ensuite.

132. Bîn narîn - Mkhetter

Oignons gratinés

بين نارين / مختر

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 1 kg d'oignons secs
— 4 œufs
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 sachet de safran
— 1 pincée de poivre noir
— 1 bouquet de persil
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande dans l'huile, le beurre et la moitié d'1 oignon coupé en rondelles.
— Ajoutez les épices et salez.
— Couvrez d'eau.
— Jetez dans la sauce les pois chiches.
— Couvrez et laissez cuire.

● A mi-cuisson de la viande versez dessus les oignons coupés en rondelles assez fines.
— Mettez à cuire jusqu'à ce que les oignons aient bien fondu.
— Réduisez la sauce.

● Dans un plat allant au four, mettez les oignons et les pois chiches cuits (à l'aide d'une louche par exemple).
— Aplatissez et versez dessus les œufs, battus préalablement avec un peu de persil finement haché et du sel.
— Mettez à cuire au four préchauffé et à feu moyen.
— Ne retirez que lorsque le dessus du plat aura une belle couleur dorée.
— Arrosez de sauce réduite et bien chaude.
— Disposez par-dessus les morceaux de viande.
— Saupoudrez de persil finement haché et servez.

Observations :

Doit être servi dans le plat même de cuisson.
L'appellation bîn-narîn signifiant entre-deux feux s'explique par le fait que pour gratiner ce plat on utilisait un récipient en terre qu'on disposait sur un feu de braises et on recouvrait le tout d'une plaque en fer (ou un couvercle) sur laquelle étaient également disposées des braises.

133. Bounarîn
Omelette de pommes de terre et viande

بونارين

COMPOSITION

— 400 à 500 g de viande de mouton ou de veau désossée
— 1 livre de pommes de terre
— 100 g de chapelure (pain dur ou biscottes)
— 4 à 5 œufs
— 1 poignée de fromage râpé (gruyère par exemple)
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen**
— 1 pincée de poivre noir
— 1 oignon
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Coupez la viande en morceaux assez petits.
— Faites revenir avec le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir et le sel.
— Couvrez avec 1/2 litre d'eau environ et laissez cuire.

● Pelez et coupez en dés les pommes de terre.
— Salez.
— Faites frire et dorer dans une poêle.
— Egouttez.

● Retirez les morceaux de viande une fois cuits.
— Disposez-les dans un plat creux.
— Ajoutez les dés de pommes de terre frits, la chapelure et les œufs battus.
— Mélangez le tout délicatement.
— Versez dans un plat beurré allant au four.
— Aplatissez le dessus.
— Saupoudrez de fromage râpé.
— Enfournez.
— Lorsque le dessus est bien doré, retirez, coupez en tranches.
— Arrosez de sauce très réduite et servez.

134. Braniyet Tlemsân **Ragoût d'aubergines frites**

134. Braniyet Tlemsân

Ragoût d'aubergines frites

برانية تلمسان

COMPOSITION

— 2 kg d'aubergines
— 500 g de viande de mouton
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 tomate
— 4 gousses d'ail
— 1 cuillerée à soupe rase de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Pelez les aubergines sans couper les queues.
— Grattez ces dernières.
— Coupez les aubergines (en commençant par le haut) en rondelles de 2 ou 3 mm d'épaisseur, cessez à 3 ou 4 cm de la queue, coupez cette queue en 2 dans le sens de la longueur.
— Trempez au fur et à mesure dans l'eau salée.

● Faites revenir dans un fait-tout la viande coupée en morceaux avec l'huile, la tomate coupée en 4 et l'ail.
— Ajoutez les épices (sauf le carvi).
— Couvrez d'eau et plongez les pois chiches dans la sauce.
— Portez à ébullition puis réduisez la flamme et laissez cuire en vérifiant la quantité de sauce de temps à autre. Si la viande est cuite avant les pois chiches, retirez-la.

● Plongez les demi-queues et parfumez de carvi.
— Remettez à cuire encore quelques minutes.
— Réduisez la sauce.

● Versez les rondelles d'aubergines dans une passoire et laissez égoutter.
— Plongez-les ensuite par petites quantités dans une friture brûlante, réduisez la flamme et dorez les deux faces. Evitez de les roussir, elles auront un goût amer.
— Laissez égoutter.

Observations :

Ce mets est présenté avec un certain art : de préférence dans un plat en terre (tadjine). Disposez la viande et les pois chiches d'abord, ensuite les rondelles d'aubergines et alignez les demi-queues verticalement contre la paroi du tadjine. Arrosez de sauce.
Mijotez sur feu très doux.

135. Brouklou maqli Chou-fleur frit

135. Brouklou maqli

Chou-fleur frit

بروكلو مقلي

COMPOSITION

— 1,500 kg de chou-fleur
— 750 g de viande de mouton
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 3 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1/4 d'1 cuillerée à café de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 sachet de safran
— 2 œufs
— 1 cuillerée à soupe de lait
— Huile pour friture
— Sel

PREPARATION

● Disposez la viande coupée en morceaux dans une cocotte.
— Ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle, le safran et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Ajoutez le poivre rouge et mouillez immédiatement après avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce et laissez cuire.

● Entre-temps divisez le chou-fleur en bouquets.
— Nettoyez-les et débarrassez-les des écorces.
— Disposez dans une passoire, saupoudrez de sel et faites-les cuire à la vapeur sur une marmite contenant de l'eau en ébullition.
— Lorsque vous constatez que les bouquets de chou-fleur sont tendres mais non fondants retirez-les et laissez refroidir.

● Mettez l'huile à chauffer dans une poêle.
— Battez les œufs en omelette dans un bol, ajoutez le lait et une pincée de sel.
— Passez chaque bouquet dans ces œufs et plongez au fur et à mesure dans la friture.
— Laissez dorer à feu modéré.
— Retirez et égouttez.

● Une fois la viande cuite, réduisez la sauce.
— Disposez la viande et les pois chiches dans un plat de service, garnissez de bouquets de chou-fleur bien dorés et arrosez de sauce très chaude.
— Servez aussitôt.

Observations :

Pour obtenir une sauce blanche supprimez le poivre rouge et le safran. Dans ce cas liez à la fin la sauce avec un jaune d'œuf délayé dans le jus d'un citron.
Vous pouvez ne pas faire frire les bouquets de chou-fleur. Passez-les à la vapeur puis, plongez-les dans la sauce et laissez mijoter.

136. Djelbana b'l-kefta
Petits pois aux boulettes

جلبانة بالكفتة

COMPOSITION

— 2 kg de petits pois à écosser (à défaut, une boite de 1 kg de petits pois en conserve)
— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 300 g de viande hachée
— 1 oignon sec
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 50 g de beurre ou de margarine
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 sachet de safran
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

PREPARATION

● Ecossez les petits pois, lavez-les et laissez égoutter dans une passoire.

● Faites revenir la viande coupée en morceaux dans l'huile, le beurre et l'oignon coupé en rondelles.
— Ajoutez les épices et couvrez d'eau.
— Portez à ébullition puis réduisez la flamme et laissez cuire à couvert.
— Ajoutez de l'eau bouillante si nécessaire en cours de cuisson.

● Entre-temps, épicez la viande hachée.
— Faites-en des boulettes et réservez.
● A mi-cuisson de la viande plongez les petits pois dans la sauce.
— Disposez les boulettes par-dessus.
— Mettez sur le feu et terminez la cuisson.
— Laissez mijoter pour réduire la sauce.

Observations : **Si les petits pois ne sont pas doux, ajoutez 1 cuillerée à soupe rase de sucre dans la sauce, donnez quelques bouillons et servez.**

137. Djelbana b'l-lḥam Petits pois à la viande de mouton

137. Djelbana b'l-lḥam
Petits pois à la viande de mouton

جلبانة باللحم

COMPOSITION

— 2 kg de petits pois à écosser
— 500 g de viande de mouton (épaule ou gigot de préférence)
— 3 oignons secs
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 50 g de beurre ou de margarine
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

PREPARATION

● Ecossez les petits pois, lavez-les, égouttez dans une passoire.
— Coupez les oignons en rondelles.

● Faites revenir à petit feu dans l'huile et le beurre, la viande coupée en morceaux et quelques rondelles d'oignon (ne laissez pas attacher).
— Ajoutez les épices et couvrez d'eau.
— Portez à ébullition, puis réduisez la flamme et laissez cuire à couvert.

● A mi-cuisson de la viande, ajoutez les oignons puis les petits pois et prolongez la cuisson.
— Réduisez la sauce en fin de cuisson.

Observations :

Si les petits pois ne sont pas doux vous pouvez ajouter une cuillerée à soupe rase de sucre cristallisé dans la sauce.
Variantes :
Vous pouvez ajouter en même temps que les petits pois 4 ou 5 fonds d'artichauts coupés en 4.
Même recette avec de petites fèves fraîches.

138. Djelbana b'l-qarnoun
Ragoût aux petits pois et artichauts

جلبانة بالقرنون

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 1 kg de petits pois à écosser
— 1 kg d'artichauts
— 2 oignons
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de smen ou de beurre*
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Sel : au goût

PREPARATION

● Coupez la viande en morceaux.
— Faites-les revenir dans l'huile et le beurre avec les oignons émincés.
— Assaisonnez de poivre noir, poivre rouge et sel.
— Couvrez d'eau et laissez cuire.

● Entre-temps, nettoyez les légumes :
— Ecossez les petits pois.
— Nettoyez les artichauts : n'en laissez que les cœurs que vous couperez en 2.

● A mi-cuisson de la viande, ajoutez les petits pois ainsi que les cœurs d'artichauts dans la sauce.
— Couvrez et terminez la cuisson.

139. Dolma chlada
Laitue farcie

ضولة شلاضة

COMPOSITION

— *Une vingtaine de feuilles de laitue*
— *250 g de viande hachée*
— *4 œufs durs*
— *4 cuillerées à soupe de riz*
— *100 g de beurre*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Triez les feuilles de laitue et ne choisissez pour ce plat que les belles feuilles, non flétries.
— Rognez les trognons.
— Lavez avec soin.
— Faites blanchir à l'eau bouillante salée.
— Egouttez.

● Faites cuire le riz à l'eau salée.
— Faites durcir les œufs et hachez-les.
— Faites revenir la viande hachée dans 50 g de beurre et 1 pincée de sel.
— Mélangez riz, œufs et viande hachée et épicez.

● Etalez chaque feuille de laitue, mettez un peu de farce, formez de petits cigares et ficelez-les.
— Faites fondre les 50 g de beurre restant et versez-le dans un fait-tout.
— Disposez dedans les petits cigares.
— Faites cuire (sans eau) à couvert et à petit feu.

140. Dolma dalya
Feuilles de vigne farcies

ضولمة دالية

COMPOSITION

— 1 trentaine de feuilles de vigne
— 500 g de viande hachée
— 1 œuf
— 3 cuillerées à soupe de riz
— 1/2 louche d'huile
— 2 tomates
— 2 oignons
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Choisissez des feuilles de vigne assez tendres.
— Equeutez-les.
— Rincez-les bien.
— Faites-les blanchir dans l'eau bouillante 1/4 d'heure environ.

● Entre-temps, préparez la farce :
— Mélangez la viande hachée, le riz, la moitié des épices, l'œuf et le sel.
— Egouttez les feuilles de vigne.
— Etalez-les une à une sur une assiette (plate de préférence).
— Mettez un peu de farce en haut de chaque feuille.
— Pliez les bords sur la farce.
— Enroulez pour former de petits paquets bien serrés.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toutes les feuilles et de toute la farce et réservez.

● Coupez les oignons en rondelles assez fines et les tomates en petits dés.
— Versez l'huile dans un fait-tout.
— Ajoutez les oignons, couvrez et laissez fondre à petits feu.
— A mi-cuisson des oignons, ajoutez les tomates et disposez par-dessus les petits paquets farcis.
— Couvrez et continuez la cuisson.
(Vérifiez l'eau en cours de cuisson.)
— Réduisez la sauce.

Observations : **Même préparation avec des feuilles de chou.**
Ajoutez dans ce cas une poignée de pois-chiches et supprimez les tomates.

141. Dolma khourchef
Cardons farcies

ضولمة خورشف

COMPOSITION

— 1 kg de cardons
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 250 g de viande hachée
— 1 oignon
— 1 cuillerée à soupe de riz
— 1 œuf
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 bouquet de persil
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

PREPARATION

● Nettoyez les cardons avec soin (supprimez les côtes non tendres).
— Enlevez tous les fils à chaque côte ou carde.
— Coupez-les en morceaux de 4 à 5 cm de long environ.
— Retirez à chaque morceau la peau lisse qui recouvre le côté creux de la carde.
— Rincez-les bien.
— Mettez-les dans une grande casserole.
— Couvrez d'eau.
— Ajoutez le jus d'1 citron et salez.
— Faites blanchir.

● Faites revenir dans une cocotte la viande en morceaux avec l'huile, le beurre, 1 oignon râpé, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de poivre noir et du sel.
— Couvrez d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Placez le couvercle sans fermer complètement la cocotte.

● Mélangez la viande hachée avec 1 petit oignon râpé, le persil haché, le blanc d'œuf, le riz, 1 pincée de poivre noir et du sel.
— Prenez un peu de farce dans la main.
— Roulez-la en forme d'un petit cigare.
— Entourez cette petite farce de 3 ou 4 morceaux de cardons en formant un petit paquet.
— Ficelez ce petit paquet à l'aide d'un fil assez solide et
— Farcissez et ficelez également les têtes.
— Plongez-les au fur et à mesure dans la sauce.
— Continuez l'opération jusqu'à épuisement de toute la farce et de tous les morceaux de cardons.
— Couvrez et laissez cuire.

● Lorsque la viande et les cardes sont cuites et bien tendres réduisez la sauce puis liez-la avec un jaune d'œuf dilué dans le jus d'un citron.
— Laissez réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et retirez du feu.

Observations : **Ce plat se prépare également avec des côtes de céleri mais sans les faire blanchir.**

142. Dolma krombet b'l-lḥam
Chou farci et viande

ضولمة كرومبيط باللحم

COMPOSITION

— 1 chou
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

Pour la farce :
— 250 g de viande hachée
— 1 oignon
— 1 noix de beurre
— 1 bouquet de persil
— 1 cuillerée à soupe de riz
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1 œuf
— 1 citron

PREPARATION

● Faites revenir les morceaux de viande dans l'huile, le beurre et 1 oignon râpé.
— Ajoutez le poivre, la cannelle et le sel.
— Remuez bien pour imprégner les morceaux de viande de ces ingrédients.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Ajoutez les pois chiches.
— Faites cuire.

● Entre-temps préparez le chou :
— Séparez les feuilles.
— Faites les blanchir quelques minutes à l'eau bouillante salée.
— Egouttez.

● Préparez la farce :
— Mélangez la viande hachée avec 1 oignon râpé, la noix de beurre, le blanc de l'œuf seulement, le riz, le persil haché, le poivre, la cannelle et le sel.

● Disposez les feuilles de chou une à une à plat dans une assiette.
— Mettez au milieu de chaque feuille une boulette de farce.
— Pliez la feuille et formez-en des petits paquets bien serrés.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la farce et de toutes les feuilles.

● Une fois les morceaux de viande cuits, retirez-les et
— Disposez les petits paquets de chou farci dans la sauce.
— Mettez à cuire à petit feu.
— Liez à la fin la sauce avec le jaune d'œuf dilué dans le jus d'un citron.

Observations :

Si vous aimez la sauce rouge, ajoutez 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge avec les épices et ne liez pas la sauce à la fin.
Même préparation avec des feuilles de vigne.

143. Dolma krombet b'r-roz

Chou farci au riz

ضولمة كرومبيط بالروز

COMPOSITION

— 1 chou
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 2 cuillerées à soupe de beurre (frais)
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 verre à eau de riz
— 1 œuf
— 1 oignon
— Poivre noir
— Cannelle
— Sel

PREPARATION

● Disposez la viande dans une cocotte ou un fait-tout.
— Ajoutez : l'huile, 1 cuillerée à soupe de beurre, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et du sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Mettez à cuire à feu modéré en surveillant le niveau de l'eau.

● Entre-temps triez les feuilles de chou.
— Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée.
— Egouttez.

● Rincez le riz et cuisez-le à l'eau salée.
— Egouttez.
— Beurrez-le et poivrez-le généreusement.
— Cassez 1 œuf battu dessus.
— Mélangez délicatement le tout.

● Disposez les feuilles de chou à plat.
— Mettez au milieu de chaque feuille une cuillerée à café de riz.
— Enveloppez bien en forme de petits paquets.
— Une fois la viande cuite, retirez-la.
— Plongez les petits paquets farcis dans la sauce.
— Laissez mijoter quelques minutes (à découvert si la sauce est trop abondante).

144. Dolma qar^{c}a

Courgettes farcies

ضولمة قرعة

COMPOSITION

— 1 kg de courgettes
— 500 g de viande de mouton
— 300 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 3 oignons
— 3 tomates
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 1 cuillerée à soupe de riz
— 1 œuf
— Persil
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile et le beurre la viande coupée en morceaux, l'oignon coupé en tranches fines, les tomates coupées en dés et les épices.
— Mouillez avec 1/4 de litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce et laissez cuire.

● Préparez un hachis avec la viande hachée, 1 petit oignon râpé, le persil coupé finement, le riz et l'œuf et assaisonnez.
— Equeutez les courgettes.
— Lavez-les.
— Coupez-les en 2 ou 3, suivant la grandeur de la courgette, chaque morceau aura 4 ou 5 cm de long.
— Evidez-les, sans trouer le fond.
— Salez légèrement l'intérieur.
— Farcissez avec le hachis.

● Quand la viande est presque cuite, disposez les courgettes dans la sauce et saupoudrez de persil haché.
— Laissez cuire à couvert et à petit feu.
— Réduisez la sauce.

Observations : **Même préparation avec des fonds d'artichauts, mais sans tomates.**

145. Dolma qar^{e}a f'l-koucha

Courgettes farcies au four

ضولمة قرعة في الكوشه

COMPOSITION

— *5 belles courgettes*
— *300 g de viande hachée*
— *2 cuillerées à soupe de concentré de tomates*
— *2 oignons*
— *100 g de riz*
— *3 œufs*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Persil*
— *Sel*

PREPARATION

● Préparez la farce :
— Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée.
— Egouttez.
— Faites revenir la viande avec 1 cuillerée d'huile.
— Mélangez le riz avec la viande hachée, le persil coupé très fin et les oignons râpés.
— Incorporez les œufs battus.
— Salez et poivrez.

● Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur.
— Creusez-les (enlevez un peu de chair au milieu).
— Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée.
— Remplissez-les de farce.

● Diluez le concentré de tomates dans l'huile et un verre d'eau. Salez et poivrez.
— Faites bouillir cette purée de tomate.
— Versez cette sauce dans un plat allant au four.
— Rangez ensuite les courgettes farcies et faites cuire à four modéré.
— Arrosez de temps à autre (ajoutez un peu d'eau froide dans le fond du plat si le jus réduit trop rapidement).
— Quand la chair de la courgette est fondante, votre plat est prêt.

Observations : **Vous pouvez mélanger la viande hachée avec la chair retirée des courgettes et les faire revenir ensemble.**

146. Dolma qarnoun b'l-batata

Fonds d'artichauts farcis en sauce blanche

ضولة قرنون بالبطاطا

COMPOSITION

— 2 kg d'artichauts (7 ou 8 environ)
— 500 g de viande de mouton
— 500 g de pommes de terre
— 3 œufs
— 1 citron
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel
— Fromage râpé, gruyère par exemple (facultatif)

PREPARATION

• Nettoyez les artichauts en ne laissant que les cœurs.
— Frottez-les d'1/2 citron.
— Faites blanchir dans l'eau bouillante salée.

• Faites revenir la viande avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire (ajoutez l'eau si c'est nécessaire en cours de cuisson).
— Réduisez la sauce et liez celle-ci avec un blanc d'œuf délayé dans le jus d'1/2 citron.

• Epluchez les pommes de terre et coupez-les en 2.
— Faites-les cuire dans l'eau salée.
— Ecrasez-les en purée.
— Cassez dessus les 2 œufs.
— Ajoutez 1 pincée de poivre, 1 pincée de cannelle, du sel s'il en manque.
— Mélangez.

• Retirez les fonds d'artichauts et égouttez.
— Farcissez-les avec la purée.
— Disposez dans un plat allant au four.
— Saupoudrez de fromage râpé.
— Enfournez au four assez chaud.
— Lorsque le dessus est bien doré, retirez.
— Disposez au centre les morceaux de viande et les pois chiches.
— Arrosez de sauce et servez.

147. Dolma qarnoun marqa bayda

Artichauts farcis en sauce blanche

ضولة قرنون مرقة بيضا

COMPOSITION

— 2 kg d'artichauts
— 500 g de viande de mouton
— 300 g de viande hachée
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 2 oignons
— Poivre noir
— 1 blanc d'œuf
— Sel

PREPARATION

• Nettoyez les artichauts (ne gardez que les fonds).
— Frottez-les d'1/2 citron, et réservez.

• Coupez la viande en morceaux et disposez dans une cocotte.
— Ajoutez l'huile, le beurre, 1 oignon râpé, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez d'eau et laissez cuire.

• Mélangez la viande hachée avec 1 oignon râpé, le blanc d'œuf, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Farcissez les fonds d'artichauts avec ce hachis.
— Une fois les morceaux de viande cuits, retirez-les.
— Rangez dans la sauce les fonds d'artichauts farcis et laissez cuire à petit feu.
— Servez, arrosé d'un filet de jus de citron et parsemé de persil haché.

148. Dolma qarnoun marqa hamra

Fonds d'artichauts farcis en sauce rouge

ضولمة قرنون مرقة حمرا

COMPOSITION

— 2 kg d'artichauts
— 500 g de viande de mouton
— 300 g de viande hachée
— 2 gros oignons secs et 1 petit
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 2 pincées de poivre noir
— 2 pincées de cannelle
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 cuillerée à soupe de riz
— 1 œuf
— 1 citron
— 1 bouquet de persil
— Sel

PREPARATION

• Nettoyez les artichauts (ne laissez que les fonds) que vous frotterez d'1/2 citron.

• Coupez en rondelles assez fines les 2 gros oignons.
— Faites revenir dans l'huile et le beurre la viande coupée en morceaux, les rondelles d'oignon, 1 pincée de poivre noir, la cannelle, le poivre rouge et le sel.
— Couvrez d'eau.
— Plongez les pois chiches.
— Laissez cuire en vérifiant l'eau en cours de cuisson.

• Entre-temps préparez la farce :
— Mélangez la viande hachée avec 1 œuf, le petit oignon râpé, le persil haché, le riz, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et le sel.
— Remplissez les fonds d'artichauts avec cette farce.
— A mi-cuisson de la viande, plongez les fonds d'artichauts farcis dans la sauce.
— Continuez la cuisson.
(La sauce doit être réduite.)

Observations : **Vous pouvez arroser ce plat d'1 filet de citron.**

149. Dolma tomatich

Tomates farcies

ضولمة طوماطيش

COMPOSITION

— 1 kg de belles tomates pas trop mûres
— 500 g de viande hachée
— 1 morceau de mie de pain trempée dans du lait
— 1 œuf
— 1 oignon
— 2 gousses d'ail
— 1 bouquet de persil
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— Thym (z'itra *)*
*— Laurier (rand *)*
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
— Chapelure

PREPARATION

● Lavez et égouttez les tomates.
— Coupez-les du côté du pédoncule à un tiers environ de leur hauteur.
— Détachez les petits chapeaux.
— A l'aide d'une cuillière, videz délicatement les tomates sans les perforer et retirez les pépins et les côtes dures centrales.
— Salez l'intérieur des tomates et retournez-les sur un plat. Laissez-les ainsi quelques minutes, le temps qu'elles rendent leur eau.

● Mélangez la viande hachée, la pulpe des tomates, 3 cuillerées à soupe de jus et l'œuf.
— Essorez la mie de pain et incorporez-la à la viande.
— Hachez l'oignon, l'ail et le persil.
— Emiettez le thym et le laurier.
— Incorporez le tout à la farce.
— Salez, poivrez et mélangez bien le tout.

● Jetez l'eau rendue par les tomates, retournez-les et remplissez-les de farce.
— Arrosez les tomates farcies de quelques gouttes d'huile.
— Saupoudrez de chapelure.
— Faites cuire au four moyen en arrosant de temps en temps.
— Servez chaud.

Observations : **Si les tomates sont très aqueuses (elles contiennent beaucoup d'eau), mettez 1 cuillerée à soupe de riz dans la farce.**

150. Kabbama

Viande aux tomates fraîches

كابّاما

COMPOSITION

— 1 kg de viande d'agneau (côtelettes de préférence)
— 4 belles tomates fraîches
— 4 gousses d'ail
— 1/2 louche d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen**
— 1 pincée de poivre noir
*— 4 à 5 clous de girofle ('oud qronfel *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande coupée en morceaux (et piquée de clous de girofle) dans l'huile et le beurre.
— Pilez l'ail et les épices et versez sur la viande.
— Laissez revenir encore quelques instants à feu très doux.

● Pelez les tomates (pour faciliter cette opération plongez-les dans l'eau bouillante pendant 1 ou 2 mn).
— Coupez-les en dés.

● Versez-les sur la viande.
— Ajoutez 1/2 verre d'eau.
— Laissez cuire à couvert à petit feu.
(Ajoutez un peu d'eau si c'est nécessaire en cours de cuisson.)
— Laissez mijoter une fois la viande cuite, jusqu'à réduction complète de la sauce et réapparition de l'huile de cuisson.

Observations : **Même préparation avec du poulet.**

151. Khalota b'l-lham

Ragoût aux légumes

خالوطة باللحم

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 4 navets
— 4 carottes
— 3 oignons
— 500 g de pommes de terre
— 3 artichauts
— 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— Persil haché
— 2 cuillerées à soupe de farine
— 1 gousse d'ail
— Poivre
— Sel

PREPARATION

● Nettoyez les légumes et coupez-les en petits morceaux.

● Faites revenir à feu assez vif la viande avec l'huile.
— Quand la viande est bien saisie sur toutes ses faces, diminuez le feu et saupoudrez de farine.
— Remuez quelques instants.
— Quand le roux est blond, ajoutez la gousse d'ail écrasée.
— Diluez le concentré de tomates dans 1/4 de litre d'eau environ.
— Versez sur la viande et salez.
— Laissez cuire à feu modéré.

● Ajoutez au ragoût d'abord : les oignons, les carottes et les navets, puis les pommes de terre et en dernier lieu les artichauts.
— Remettez sur le feu jusqu'à cuisson parfaite de la viande et des légumes.
— Enlevez le couvercle pour réduire la sauce.
— Vérifiez l'assaisonnement.
— Parsemez de persil haché.
— Servez chaud.

Observations : **Vous pouvez exécuter ce plat sans la viande dans ce cas ajoutez un peu plus de gras.**

152. Khourchef b'l-kefta

Cardons aux boulettes

خورشف بالكفتة

COMPOSITION

— 2 kg de cardons
— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 250 g de viande hachée
— 1 tomate
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 bouquet de persil
— 1/2 louche d'huile
— 2 gousses d'ail
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 sachet de colorant
— Sel

PREPARATION

• Nettoyez les cardons en supprimant les côtes non tendres.
— Coupez les pieds en morceaux réguliers de 5 à 6 cm environ de long ainsi que les côtes en prenant bien la précaution d'effiler chaque morceau. (Coupez la côte en 2 ou en 3 dans le sens de la longueur si elle est trop grosse.)

• Faites revenir pendant quelques minutes la viande coupée en morceaux avec l'huile, la tomate coupée en dés et l'ail.
— Ajoutez les épices et le sel et laissez encore revenir à petit feu pendant quelques minutes.
— Retirez les morceaux de viande et mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Remettez sur le feu.
— Dès ébullition, plongez les pois chiches d'abord dans la sauce, ensuite les cardons et enfin disposez par-dessus les morceaux de viande.
— Faites cuire à feu modéré.

• Pendant ce temps préparez les boulettes :
— Mélangez la viande hachée, le persil haché finement et les épices.
— Faites-en de petites boulettes.
— Après cuisson des cardons, plongez les boulettes dans la sauce et laissez mijoter 1/4 d'heure environ.
— Réduisez la sauce en fin de cuisson.

Observations : **Même préparation sans les boulettes.**

153. Khourchef b'l-lim

Cardons au citron

خورشف بالليم

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 1 kg 500 de cardons
— 1/2 louche d'huile
*— Fleur de safran (za'afrân *) : une pincée pilée avec le sel ou à défaut 1 sachet de colorant*
— 1 pincée de poivre noir
— 2 gousses d'ail
— 1 oignon
*— 1/2 cuillerée à café de gingembre pilé (skandjbir *)*
— 1 citron frais ou 2 citrons confits
— 100 g d'olives vertes ou d'olives violettes
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— Sel

PREPARATION

● Epluchez les cardons avec soin (supprimez les côtes non tendres).
— Coupez chaque côte en morceaux de 4 à 5 cm en retirant à chaque fois la peau lisse qui recouvre le côté creux de la côte.
— Rincez-les bien.
— Faites-les blanchir quelques minutes à l'eau avec la moitié d'un citron et un peu de sel.

● Faites revenir à petit feu la viande coupée en morceaux avec l'huile, l'ail écrasé, l'oignon râpé, le gingembre, le safran et le sel pilés ensemble et dilués avec très peu d'eau, ainsi que la coriandre hachée.
— Retirez la viande.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les morceaux de cardons dans la sauce.
— Disposez les morceaux de viande par-dessus.
— Arrosez de jus de citron ou disposez dessus les citrons confits coupés en quartiers.
— Faites cuire à couvert.
— Retirez la viande si elle est déjà cuite et terminez la cuisson des cardons.

● Faites blanchir les olives dénoyautées dans un peu d'eau.
— Une fois les cardons cuits, replongez les morceaux de viande ainsi que les olives dans la sauce.
— Liez à la fin la sauce avec 1 cuillerée à café de farine diluée dans un peu de sauce.
— Laissez réduire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse et retirez du feu.

154. Kromb marqa ḥamra

Chou en sauce rouge

كرمب مرقة حمرا

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 1 chou
— 2 oignons
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 4 ou 5 œufs
— 1 bouquet de persil
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande coupée en morceaux avec l'huile, le beurre et 1 oignon râpé.
— Ajoutez le poivre rouge, le poivre noir et le sel.
— Couvrez d'1 litre d'eau.
— Faites cuire.

● Entre-temps séparez les feuilles de chou.
— Coupez-les en lanières assez fines.
— Lavez et égouttez.
— Une fois la viande cuite, retirez-la et plongez les lanières de chou dans la sauce.
— Laissez cuire à petit feu.
— Remettez les morceaux de viande, et donnez quelques bouillons.
— Cassez les œufs dessus en essayant de les répartir.
— Saupoudrez d'oignon râpé et de persil haché mélangés.
— Donnez encore quelques bouillons jusqu'à cuisson complète des jaunes d'œufs.
— Servez aussitôt.

155. Kwirât kromb

Boulettes de chou

كويرات كرمب

COMPOSITION

— 1 chou
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 250 g de viande hachée
— 2 oignons
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
— 1 noix de beurre
— Poivre noir
— Cannelle
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir les morceaux de viande avec l'oignon râpé dans l'huile.
— Ajoutez 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et du sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire.

● Entre-temps :
— Faites blanchir le chou entier quelques minutes à l'eau bouillante salée.
— Hachez-le et égouttez.
— Mélangez ensemble la viande hachée, le chou et l'oignon haché également, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, 1 œuf, la noix de beurre et du sel.
— Faites-en des boulettes de la grosseur d'une noix.
— Une fois la viande et les pois chiches cuits, plongez les boulettes dans la sauce et laissez cuire.
— Laissez mijoter quelques minutes. (La sauce doit être très réduite.)

Observations : **Cette recette peut être réalisée sans viande en morceaux.**

156. Lḥam b'l-khokh
Boules de pommes de terre en sauce

لحم بالخوخ

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton coupée en morceaux
— 250 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 1 kg 500 de pommes de terre
— 4 œufs
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen**
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— Poivre noir
— Cannelle en poudre
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile et le beurre la viande avec l'oignon râpé, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire à feu modéré.
— Réduisez la sauce.

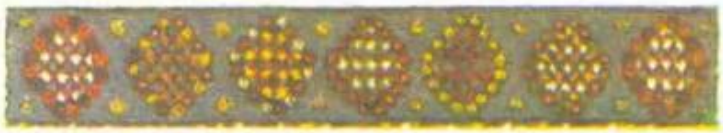
● Entre-temps épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée.
— Passez-les ensuite à la moulinette pour les réduire en purée.
— Ajoutez 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle, 1 cuillerée à soupe de farine et pétrissez avec 2 ou 3 œufs (la pâte doit être assez consistante pour pouvoir se rouler facilement à la main), et laissez en attente.

● Préparez à part un hachis avec la viande hachée, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle et 1 pincée de sel, 1/2 cuillerée à soupe de « smen » ou de beurre, et un blanc d'œuf.
— Pétrissez bien le tout et formez-en de petites boulettes ayant la forme et la grosseur d'un noyau de pêche.

● Une fois la viande en morceaux cuite, retirez 1/2 louche de sauce et versez-la dans une casserole.
— Plongez-y les boulettes de viande hachée et mettez à cuire quelques minutes à petit feu.

● Formez avec la purée de pommes de terre de petites boules de la grosseur d'une pêche.
— Faites un petit trou au milieu de chaque boule, introduisez-y une petite boulette de hachis et refermez la boule.
— Roulez la boule ainsi farcie dans de la farine en lui redonnant la forme d'une pêche.
— Faites-la frire dans une friture généreuse chaude et à feu modéré. (Si cette boule jetée dans la friture lâche des miettes, retirez-la, ainsi que toutes les miettes. Ajoutez une cuillerée à soupe de farine dans la purée et prenez la précaution de très bien rouler les boules dans la farine avant de les plonger dans la friture.)
— Continuez à confectionner des boules et plongez-les au fur et à mesure dans la friture.
— Retirez-les une fois bien dorées et égouttez.

● Dressez les morceaux de viande dans un plat de service, garnissez de boules farcies et bien dorées ainsi que de pois chiches et enfin arrosez de sauce très réduite.



157. Loubya bayda chtetḥa

Ragoût de haricots blancs à écosser

لوبية بيضاء شطيحة

COMPOSITION

— 1 kg de haricots blancs à écosser
— 500 g de viande de mouton (épaule de préférence)
— 3 oignons moyens
— 3 belles tomates
— 1 bouquet de persil
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Ecossez les haricots.
— Nettoyez et coupez en rondelles les oignons.
— Pelez les tomates (pour faciliter cette opération, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 2 ou 3 mn) et coupez-les en dés.
— Hachez le persil.

● Faites revenir la viande dans l'huile et 3 ou 4 rondelles d'oignon ainsi que 3 ou 4 dés de tomate.
— Couvrez d'eau.
— Jetez tous les haricots, les oignons et enfin les tomates dans la sauce.
— Saupoudrez de persil haché.
— Couvrez et faites cuire.
— Quand la viande et les haricots sont bien cuits, baissez la flamme et laissez mijoter quelques instants.

158. Loubya khadra marqa

Haricots verts en sauce

لوبية خضراء مرقة

COMPOSITION

— 1 kg de haricots verts
— 500 g de viande de mouton
— 3 oignons moyens
— 3 belles tomates
— 1 bouquet de persil
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 sachet de colorant
— 1 pincée de poivre noir
— 1 bâtonnet de cannelle
— Sel

PREPARATION

• Effilez et coupez en 2 les haricots.
— Coupez les oignons en rondelles.
— Pelez et coupez les tomates en morceaux.

• Faites revenir la viande coupée en morceaux dans l'huile, quelques rondelles (3 ou 4) d'oignon et quelques morceaux de tomate et les épices.
— Mouillez avec un verre d'eau environ.
— Ajoutez les haricots, les oignons et les tomates.
— Saupoudrez de persil haché.
— Laissez cuire jusqu'à ce que la viande se détache facilement avec les doigts.
— Faites réduire la sauce en fin de cuisson.

159. Marqa b'l-left

Ragoût aux navets

مرقة باللفت

COMPOSITION

— 1 kg de navets
— 500 g de viande de mouton
— 1/2 livre de tomates fraîches
— 2 oignons
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Persil
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille (facultatif)
— Sel

PREPARATION

— Découpez la viande en morceaux.
— Faites-la revenir dans l'huile, la moitié d'un oignon émincé et la moitié d'une tomate coupée en dés.
— Ajoutez les épices
— Couvrez d'eau.
— Après ébullition, plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire.

• Entre-temps : nettoyez les navets et coupez-les en petits morceaux.
— Ajoutez les oignons émincés, les tomates coupées en dés et enfin les navets.
— Saupoudrez de persil haché.
— Laissez mijoter pour réduire la sauce.

Observations : **Vous pouvez arroser ce plat d'un jus de citron.**

160. Marqa b'tomatich

Viande à la tomate

مرقة بطوما طيش

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton en morceaux
— 2 kg de belles tomates bien fermes
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 sachet de colorant
— Sel
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 2 cuillerées à soupe de sucre

PREPARATION

• Faites revenir à petit feu la viande avec l'huile, le beurre, l'oignon fendu en 4, le poivre, la cannelle et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ dans laquelle vous aurez dilué le colorant.
— Couvrez et laissez cuire.
— Réduisez au maximum la sauce en fin de cuisson.

• Pelez les tomates (pour faciliter cette opération plongez-les 1 mn dans l'eau bouillante et retirez), fendez-les et pressez-les pour en extraire tout le jus, coupez-les ensuite en petits dés dans une poêle.
— Ajoutez 1 pincée de sel et mettez à cuire sur feu modéré jusqu'à évaporation complète de toute l'eau et réduction des tomates en purée.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger, saupoudrez de sucre et faites revenir quelques minutes sans laisser attacher.

• Versez tout le contenu du fait-tout dans un plat de service (retirez l'oignon) et disposez de petits tas de purée de tomates sur les morceaux de viande.
— Servez chaud.

161. Mderbel badendjel
Ragoût d'aubergines

مدربل بادنجال

COMPOSITION

— 1 kg d'aubergines
— 500 g de viande de mouton
— 4 gousses d'ail
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— Sel

PREPARATION

● Choisissez de petites aubergines (rondes de préférence).
— Pelez-les et coupez-les en rondelles assez fines.
— Faites-les dorer dans une poêle avec les 2 cuillerées à soupe d'huile et 1 cuillerée à soupe de beurre.

● Entre-temps, pilez l'ail, la cannelle, le carvi, le poivre noir et diluez avec 2 cuillerées d'eau.
— Versez le tout sur la viande coupée en morceaux.
— Ajoutez 1 cuillerée à soupe de beurre et salez.
— Faites revenir quelques minutes.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Laissez cuire, en surveillant le niveau de l'eau.

● Versez dans la sauce les rondelles d'aubergines dorées avec tout leur gras.
— Arrosez de vinaigre.
— Laissez cuire encore 1/4 d'heure.
— Réduisez la sauce et servez.

Observations : **Quelques feuilles de basilic (hbaq *) hachées, parfumeront agréablement ce plat.**

162. Mderbel qar^{c}a
Ragoût de courgettes au vinaigre

مدربل قرعة

COMPOSITION

— 1 kg de courgettes
— 500 g de viande de mouton
— 4 gousses d'ail
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— Sel

PREPARATION

● Nettoyez et coupez en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur les courgettes.
— Faites-les dorer dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile et 1 cuillerée à soupe de beurre.

● Entre-temps pilez l'ail avec la cannelle, le carvi, le poivre noir et diluez le tout avec 2 cuillerées d'eau.
— Versez l'ensemble sur la viande coupée en morceaux et disposée dans un fait-tout ou dans une cocotte.
— Ajoutez 1 cuillerée à soupe de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile et salez.
— Faites revenir quelques minutes.
— Couvrez d'eau.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.

● Une fois la viande bien cuite, retirez-la.
— Versez les rondelles de courgettes dorées avec tout le gras dans la sauce.
— Arrosez de vinaigre.
— Donnez encore quelques bouillons.
— Réduisez la sauce.

163. Mderbel qarnoun

Ragoût d'artichauts

مدربل قرنون

COMPOSITION

— *2 kg d'artichauts*
— *500 g de viande de mouton*
— *4 gousses d'ail*
— *2 cuillerées à soupe de beurre*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*
— *1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 poignée de pois chiches trempés la veille*
— *1 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *Sel*
— *1/2 citron*

PREPARATION

• Nettoyez et coupez en rondelles les artichauts et frottez-les de citron.
— Faites-les dorer dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe de beurre et les 2 cuillerées à soupe d'huile.

• Entre-temps, pilez l'ail, avec cannelle, carvi et poivre noir, et diluez le tout avec 2 cuillerées à soupe d'eau.
— Versez le tout sur la viande coupée en morceaux, disposez-les dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez une cuillerée à soupe de beurre et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Couvrez d'1/4 de litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Faites cuire en surveillant le niveau de l'eau.

• Plongez les rondelles d'artichauts dorées dans la sauce et terminez la cuisson.
— Arrosez ensuite d'1 cuillerée à soupe de vinaigre et
— Laissez mijoter pour réduire la sauce.

Observations : **Quelques feuilles de basilic (hbaq *) hachées, parfumeront agréablement ce mets.**

164. 'l-Mekhzouna

Viande aux épinards

المخزونة

COMPOSITION

— *500 g de viande de mouton*
— *2 bottes d'épinards*
— *6 œufs*
— *1 poignée de pois chiches trempés la veille*
— *3 cuillerées à soupe d'huile*
— *2 gousses d'ail*
— *1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

• Coupez la viande en petits morceaux.
— Faites-la revenir avec l'huile, les gousses d'ail, le poivre noir et le sel.
— Mouillez avec 3 verres d'eau environ.
— Plongez les pois chiches.
— Laissez cuire à feu modéré.

• Entre-temps, triez les épinards.
— Lavez-les à grande eau.
— Hachez-les et égouttez.
— Faites-les cuire dans très peu d'eau salée et à couvert.
— Egouttez-les bien une fois cuits.

• Une fois la viande et les pois chiches bien cuits, laissez mijoter pour réduire la sauce au maximum.
— Plongez les épinards dans la sauce et étalez-les.
— Cassez dessus les œufs épars.
— Laissez cuire encore quelques instants à petit feu.
— Retirez du feu.
— Servez aussitôt.

165. Mloukhiya b't-toum

Gombos à l'ail

ملوخية بالتوم

COMPOSITION

— 750 g de gombos
— 500 g de veau ou de bœuf coupé en petits dés
— 1 gros oignon
— 4 tomates
— 4 gousses d'ail
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 pincée de poivre noir
*— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge ou 1 piment sec rouge (felfel driss *)*
— Citron
— Sel

PREPARATION

● Lavez les gombos et grattez-les soigneusement.
— Coupez les queues en prenant soin de ne pas fendre les gombos, sinon ils lâcheraient un liquide visqueux.
— Faites fondre 1 cuillerée à soupe de beurre dans une poêle et faites revenir les gombos à feu doux.
— Retirez et réservez.

● Faites revenir l'oignon râpé dans la 2e cuillerée de beurre.
— Ajoutez les dés de viande et laissez encore revenir.
— Ajoutez l'ail pilé, les tomates écrasées auxquelles vous aurez enlevé toute l'eau, et les épices.
— Mouillez avec un verre d'eau environ ou de bouillon de bœuf.
— Couvrez et laissez cuire.

● Une fois la viande cuite, retirez-la et plongez les gombos dans la sauce.
— Laissez cuire et mijoter quelques instants.

166. Mloukhiya chtetha

Ragoût de gombos

ملوخية شطيطحت

COMPOSITION

— 500 g de gombos (petits et bien tendres)
— 500 g de viande de mouton (épaule ou gigot)
— 1/2 louche d'huile
— Un peu de beurre
— 1 tomate
— 1 oignon
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge (facultatif)
— Sel

PREPARATION

● Achetez les gombos la veille et nettoyez-les.
— N'enlevez que la tige et, attention, évitez de les fendre.
— Lavez-les et égouttez-les puis,
— Mettez-les dans un réfrigérateur.

● Le lendemain :
— Faites revenir dans l'huile : la viande coupée en morceaux, l'oignon haché et la tomate coupée en dés.
— Ajoutez les épices.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Plongez les pois chiches.
— Laissez cuire à couvert.

● Entre-temps faites revenir à petit feu pendant 2 ou 3 mn les gombos dans une poêle avec le beurre pour les ramollir un peu.
— Rangez-les ensuite dans la sauce et laissez cuire et mijoter à petit feu.
(La sauce doit être très réduite.)

Observations : **Ce légume mal préparé contient une substance visqueuse assez désagréable aussi faut-il suivre la recette point par point.**

167. Qar ᶜa b'l-lḥam

Courgettes aux côtelettes

قرعة باللحم

COMPOSITION

— *1 kg de petites courgettes*
— *1 livre de belles côtelettes de mouton*
— *1 livre d'oignons secs*
— *2 tomates*
— *1/2 louche d'huile*
— *2 gousses d'ail*
— *1/2 cuillerée à café de poivre noir*
— *1 bouquet de persil*
— *1 citron*
— *Sel*

PREPARATION

• Versez l'huile dans une cocotte.
— Disposez les côtelettes préalablement salées.
— Faites revenir à feu doux jusqu'à ce que les côtelettes soient bien dorées.
— Retirez-les du jus, réservez dans un récipient et couvrez.

• Jetez dans le jus chaud l'oignon coupé en rondelles assez fines.
— Laissez fondre toujours à feu doux en ayant soin de saupoudrer de sel.
— Remettez les côtelettes dans la cocotte sur les oignons.
— Ajoutez les courgettes coupées en rondelles de 1 cm environ d'épaisseur et salées.
— Pelez, épépinez et coupez en petits morceaux les tomates et disposez-les sur les courgettes.
— Parsemez de 2 gousses d'ail finement haché ainsi que de persil haché également.
— Saupoudrez d'1 pincée de poivre noir.

• Arrosez d'1/2 verre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire et mijoter à feu très doux.
— Servez, arrosé de jus de citron (suivant les goûts).

168. Sfiriyet Qsentena

سفيريت قسنطينة

Croquettes de pommes de terre

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

Pour les croquettes :
— 1 kg de pommes de terre
— 4 œufs environ
— 1 oignon
— 1 bouquet de persil
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
— Huile pour friture

PREPARATION

• Disposez la viande en morceaux dans une cocotte ou un fait-tout.
— Ajoutez l'oignon râpé, le beurre, l'huile, la cannelle, le poivre et le sel.
— Faites revenir pendant quelques minutes.
— Couvrez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.

• Entre-temps, épluchez les pommes de terre.
— Faites-les cuire dans l'eau salée.
— Egouttez et passez-les à la moulinette pour les réduire en purée.
— Ajoutez l'oignon râpé, le persil haché finement, le poivre noir, la cannelle et mélangez le tout.
— Cassez les œufs un à un sur la purée en mélangeant en même temps jusqu'à ce que votre purée soit assez légère.

• Mettez à chauffer l'huile pour friture dans une poêle.
— Faites tomber la purée en petites boules bien rondes avec une cuillerée à café dans la friture.
— Aplatissez à l'aide d'une fourchette ces petites boules, puis ne les touchez plus, jusqu'au moment de les retourner.
— Laissez cuire et dorer.
— Retirez à l'aide d'une écumoire.
— Egouttez.

• Lorsque la viande et les pois chiches sont cuits, réduisez la sauce.
— Versez le tout dans le plat de service.
— Disposez par-dessus les croquettes de pommes de terre.
— Servez et arrosez les croquettes de sauce.

Observations : **Vous pouvez faire cuire les pommes de terre entières, les peler ensuite et les passer encore chaudes, à la moulinette.**

169. Tandjiya

طنجية

Viande braisée

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton
— 500 g d'oignons
— 500 g de tomates fraîches
— 1 bouquet de persil
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée de poivre rouge
— 1 sachet de colorant
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Epluchez et coupez en rondelles assez fines les oignons.
— Pelez les tomates (pour faciliter cette opération, plongez-les pendant 2 ou 3 mn dans l'eau bouillante) et coupez-les en dés.

● Disposez les morceaux de viande et les pois chiches dans un fait-tout ou une cocotte.
— Assaisonnez de poivre noir, poivre rouge et sel, et colorez avec un sachet de safran.
— Ajoutez les oignons et les tomates et saupoudrez de persil haché.
— Mouillez avec 1/2 verre seulement d'eau.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
— Vérifiez l'eau, ajoutez si c'est nécessaire de l'eau chaude.
— Lorsque la viande et les pois chiches sont très bien cuits, laissez mijoter encore quelques minutes pour réduire au maximum la sauce.

Observations : **Cuit lentement sur feu de braises, ce plat est savoureux.**

170. Tbahedj b'l-lḥam

طباهج باللحم

Viande de mouton aux oignons

COMPOSITION

— 1 kg de viande de mouton en morceaux
— 1 kg d'oignons secs
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 3 gousses d'ail
— 1/2 louche d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1/2 cuillerée à café de poivre rouge
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir les morceaux de viande dans l'huile, 1 oignon coupé en fines rondelles et l'ail entier.
— Ajoutez le poivre noir, la cannelle, le poivre rouge et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches.
— Laissez cuire.

● Entre-temps :
— Epluchez les oignons.
— Coupez-les en lamelles assez fines.
— Rincez et égouttez.

● A mi-cuisson de la viande, ajoutez l'oignon.
— Laissez cuire à petit feu.
— Les oignons doivent bien fondre et la sauce doit être très réduite.

171. Zrodiya b'l-bizi

Carottes aux petits pois

الزرودية بالبيزي

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 500 g de carottes
— 1 kg de petits pois
— 1 oignon
— 1 bouquet de persil
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— 1 œuf
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— Sel

PREPARATION

● Ecossez les petits pois.
— Grattez et coupez en dés les carottes.
— Faites revenir la viande avec l'huile, le beurre, le poivre noir, la cannelle, l'oignon coupé en rondelles très fines et le sel.
— Couvrez d'eau.
— Mettez à cuire.

● A mi-cuisson de la viande :
— Ajoutez les carottes d'abord puis les petits pois.
— Remettez sur le feu jusqu'à cuisson parfaite de la viande.

● Délayez le jaune d'œuf dans 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 2 cuillerées de sauce.
— Ajoutez le persil haché et mélangez.
— Versez le tout dans la sauce.
— Donnez encore quelques bouillons pour lier la sauce.
— Servez chaud.

Observations : **Vous pouvez réaliser cette recette sans la viande, mettez dans ce cas 3 ou 4 oignons.**

Légumes frais

172. Badendjel chtetḥa

Ratatouille d'aubergines

بادنجال شطيحة

COMPOSITION

— 1 kg d'aubergines
— 500 g de tomates
— 250 g d'oignons
— 1 bouquet de persil
— 2 gousses d'ail
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Epluchez les aubergines et coupez-les en rondelles ou en dés.
— Faites-les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée et égouttez.

● Lavez, pelez et coupez les tomates en petits morceaux.
— Epluchez, lavez les oignons et coupez-les également en petits morceaux.

● Versez l'huile dans un fait-tout.
— Ajoutez l'ail et le persil hachés finement, les oignons, les tomates et les aubergines.
— Salez et poivrez.
— Couvrez et faites mijoter jusqu'à cuisson parfaite des légumes et réduction au maximum de la sauce.

Observations : **Vous pouvez ajouter avec les légumes 2 ou 3 poivrons épépinés et coupés en petits morceaux.**

173. Badendjel za ᶜloka

Ratatouille d'aubergines

بادنجال زعلوكة

COMPOSITION

— 1 kg d'aubergines
— 1/2 louche d'huile
— 3 ou 4 gousses d'ail
*— 1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— 1 pincée de cannelle
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
*— 1 piment rouge sec (felfel driss *)*
— 2 cuillerées à soupe de vinaigre (facultatif)
— Sel

PREPARATION

● Epluchez les aubergines.
— Coupez-les en gros dés.
— Faites blanchir dans l'eau bouillante.

● Préparez une dersa :
— Pilez l'ail avec le carvi, la cannelle, le poivre rouge, le piment sec mouillé et le sel.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau.

● Egouttez les aubergines.
— Mettez-les dans un fait-tout.
— Versez dessus la dersa.
— Ajoutez l'huile.
— Faites mijoter et retirer du feu.

● Arrosez de vinaigre en fin de cuisson (facultatif).

Observations : **Pour ceux qui ne supportent pas le piquant, le piment est à supprimer.**

174. Badendjel za ᶜloka f'l-koucha

Aubergines à la vinaigrette

ادنجال زعلوكة في الكوشة

COMPOSITION

— *1 kg d'aubergines*
— *1 tête d'ail*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 pincée de cannelle*
— *1 pincée de carvi (kerwiya *)*
— *Sel*

PREPARATION

● Lavez les aubergines entières, sans les éplucher.
— Faites une fente au milieu à l'aide d'un couteau.
— Piquez chaque aubergine de 2 ou 3 gousses d'ail.
— Disposez sur une tôle.
— Faites cuire au four moyen.

● Faites une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, poivre noir, la cannelle, le carvi et le sel.
— Mélangez bien le tout.

● Lorsque vous constatez que les aubergines sont cu tes et bien tendres retirez-les.
— Arrosez de vinaigrette.
— Servez chaud ou froid.

175. Batata b'f-fliyou

Pommes de terre au pouliot

بطاطة بفليو

COMPOSITION

— *1 kg de pommes de terre*
— *1 botte de pouliot (fliyou)*
— *3 ou 4 gousses d'ail*
— *1/2 louche d'huile*
— *1 cuillerée à soupe rase de poivre rouge*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Epluchez les pommes de terre et coupez-les en qua tiers.
— Effeuillez le pouliot.
— Lavez les feuilles et hachez-les finement ou passe les à la moulinette.

● Pilez l'ail avec les épices et le sel et diluez ave 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir le tout dans l'huile.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pommes de terre et le pouliot haché dan la sauce.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce qu les pommes de terre deviennent fondantes et la sauc très réduite.

Observations :

Vous pouvez lier la sauce avec 1 jaune d'œuf délayé dans cuillerées de sauce (supprimez le poivre rouge).
Le fliyou ou pouliot est souvent traduit par menthe sauvag
Le fliyou peut être remplacé par un bouquet de persil hach ou quelques feuilles de menthe fraîche hachées égalemen
Vous pouvez ajouter un peu de cumin dans la sauce. L préparation aura un goût différent.

176. Bsel b'tomatich
Oignons à la sauce tomate

بصل بطوماطيش

COMPOSITION

— 1 kg d'oignons secs
— 500 g de tomates
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 bouquet de persil

PREPARATION

● Epluchez et coupez les oignons en lanières assez fines.
— Faites-les cuire à feu doux dans l'huile en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

● Entre-temps, plongez les tomates dans de l'eau bouillante et laissez 1 ou 2 mn.
— Retirez-les, épluchez, épépinez et coupez-les en petits morceaux.
— Versez-les sur les oignons.
— Ajoutez le poivre rouge, le poivre noir et le sel.
— Saupoudrez le tout de persil haché.
— Laissez cuire à feu doux jusqu'à réduction complète de la sauce et réapparition de l'huile de cuisson.
— Vérifiez l'assaisonnement et servez avec une viande frite.

Observations : **Pour relever cette préparation, ajoutez un piment vert ou rouge coupé en lanières très minces.**

177. Khalota
Jardinière en sauce

خالوطة

COMPOSITION

— 500 g de haricots verts
— 2 oignons
— 3 aubergines
— 3 courgettes
— 3 pommes de terre
— 2 tomates
— 1 bonne poignée de fèves sèches mises à tremper la veille
— 1/2 louche d'huile
— 1 morceau de viande séchée (qaddid, facultatif)
— 3 ou 4 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Effilez les haricots verts et coupez-les en petits morceaux.
— Pelez les aubergines, les pommes de terre, les courgettes et les tomates et coupez-les en dés.
— Epluchez et coupez les oignons en lamelles assez fines.
— Coupez la petite tête noire des fèves sèches.

● Pilez l'ail avec le poivre rouge, le poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu dans l'huile avec le morceau de qaddid et diluez avec un verre d'eau.

● Cuisez les fèves sèches à l'eau bouillante salée et égouttez.
— Plongez-les dans la sauce.
— Disposez ensuite d'abord les haricots verts, puis les oignons émincés, les tomates, les pommes de terre, les aubergines et enfin les courgettes.
— Mettez à cuire à petit feu.
— Réduisez la sauce.

Observations : **La quantité de légumes peut varier suivant le nombre de personnes et la variété suivant la saison.**

178. Khoubbiz – Bqoul – Moudjdjir **Mauve aux légumes**

178. Khoubbiz – Bqoul – Moudjdjir

Mauve aux légumes

خبّيز / بقول / مجّير

COMPOSITION

*— 1 botte (500 g environ) de mauve (khoubbiz — bqoul —Moudjdjir *)*
— 1 poignée de pois chiches, 1 poignée de fèves sèches et 1 poignée de haricots blancs secs (trempés la veille)
— 1 petit pied de cardon
— 1 petit pied de céleri
— 3 pommes de terre
— 3 navets
— 3 carottes
— 5 ou 6 fèves fraîches
— 100 g d'olives violettes
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 1 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— Ecorces d'orange et de citron
— Sel

PREPARATION

• Triez la mauve et retirez toutes les mauvaises herbes.
— Faites-en de petits bouquets et hachez-les petit à petit.
— Mettez au fur et à mesure dans une bassine d'eau.
— Versez le tout dans une passoire et lavez à grande eau.
— Faites blanchir dans de l'eau légèrement salée et égouttez.

• Entre-temps parez les légumes frais et coupez-les en dés.
— Lavez bien et réservez.

• Décortiquez les fèves sèches.
— Mettez-les dans une cocotte avec les haricots blancs et les pois chiches.
— Couvrez d'eau et portez sur le feu.
— A mi-cuisson, ajoutez tous les légumes frais (sauf pommes de terre) ainsi que les gousses d'ail, la coriandre hachée, l'huile, le poivre rouge, le poivre noir, le concentré de tomates et le sel nécessaire à l'assaisonnement.

• Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pommes de terre d'abord, ensuite la mauve, puis les olives (trempées quelques minutes avant dans l'eau fraîche) et enfin les écorces d'orange et de citron.
— Couvrez et terminez la cuisson.
— Donnez un tour de rotation à la cocotte afin de mélanger tous les légumes.
— Laissez mijoter jusqu'à évaporation de toute eau et réapparition de l'huile de cuisson.

Observations :

Si un des légumes vient à manquer, le goût en reste exquis. Un piment fort, plongé dans la sauce avec les légumes relèvera agréablement cette préparation.

179. Krombet m^{c}ammer

Chou farci

كرومبيط معمّر

COMPOSITION

— *1 chou*
— *1 oignon*
— *4 gousses d'ail*
— *1 bouquet de persil*
— *1/2 cuillerée à café de cumin*
— *1 verre d'huile*
— *2 feuilles de laurier*

PREPARATION

• Enlevez les 2 ou 3 premières feuilles du chou.
— Faites-le blanchir entier dans l'eau bouillante salée.
— Une fois cuit, ouvrez le chou, comme une rose.
— Enlevez le cœur du chou.

• Hachez ce cœur avec 2 gousses d'ail, un petit morceau d'oignon, le persil et le cumin.
— Farcissez le chou avec ce mélange.
— Attachez-le à l'aide d'une ficelle.

• Faites revenir dans l'huile le restant d'oignon, 2 gousses d'ail et le laurier.
— Assaisonnez de poivre noir et d'un soupçon de sel.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau seulement.
— Faites braiser le chou farci dans cette sauce.
— Quand le chou est cuit, coupez en tranches.
— Servez avec une kefta mechwiya par exemple (voir recette n° 112).

180. Loubya khadra b'l-khel

Haricots verts au vinaigre

لوبية خضراء بالخلّ

COMPOSITION

— *500 g de haricots verts*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *3 gousses d'ail*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1/2 cuillerée à café de carvi (kerwiya *)*
— *1 cuillerée à soupe de vinaigre*
— *Sel*

PREPARATION

— Effilez les haricots et coupez-les en 2 s'ils sont trop longs.
— Faites-les cuire à l'eau bouillante salée.
— Egouttez.

• Faites revenir dans l'huile à petit feu, l'ail écrasé, le poivre noir et le carvi.
— Plongez les haricots dans cette sauce et laissez revenir quelques minutes, toujours à petit feu.
— Retirez du feu et arrosez de vinaigre (suivant les goûts).
— Servez chaud (accompagne une viande).

Observations : **Même préparation avec des pommes de terre coupées en dés.**

181. Ma ᶜqouda –
Khibzât b'l-ma ᶜadnous
Croquettes de pommes de terre

معقودة/خبيزات بالمعدنوس

COMPOSITION

— 1 kg de pommes de terre (vieilles de préférence)
— 3 œufs
— 1 bouquet de persil
— 100 g de farine
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel
— Huile pour

PREPARATION

● Lavez bien les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée.
— Après cuisson, pelez-les, passez-les encore chaudes à la moulinette ou écrasez-les à la fourchette.
— Ajoutez les œufs, l'oignon râpé, le persil haché, une pincée de poivre et une pincée de cannelle.
— Mélangez le tout.
— Faites-en de petites boules que vous aplatirez entre

182. Ma ᶜqouda f l-koucha

Purée de pommes de terre gratinée

معقودة في الكوشة

COMPOSITION

— *1 kg de pommes de terre*
— *6 œufs*
— *1 oignon*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 bouquet de persil*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Epluchez les pommes de terre et coupez-les en 2.
— Faites-les cuire à l'eau bouillante salée.
— Réduisez-les encore chaudes, en purée.

● Triez, lavez et hachez le persil.
— Faites revenir l'oignon et le persil dans l'huile puis ajoutez le poivre noir et mélangez le tout.
— Versez sur la purée.

● Battez les œufs et versez-les sur la purée.
— Pétrissez bien le tout.
— Vérifiez le sel.

● Etalez le mélange dans un plat à gratin.
— Faites dorer, à four bien chaud.
— Retirez du four et coupez en tranches.
— Consommez chaud ou froid.

Observations : **Vous pouvez ajouter 1 cuillerée à café de cumin en même temps que les autres épices.**

183. Qar ᶜat 'l-bey

Courgettes au citron

قرعة الباي

COMPOSITION

— *1 kg de courgettes*
— *2 gousses d'ail*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 citron*
— *Sel*

PREPARATION

● Coupez les courgettes en rondelles assez fines (2 à 3 mm d'épaisseur environ).
— Ecrasez dans une assiette les 2 gousses d'ail.
— Ajoutez l'huile et le sel nécessaire à l'assaisonnement et mélangez.
— Versez le tout sur les courgettes et mélangez pour bien les imprégner de cette sauce.

● Disposez ces rondelles dans un plat allant au four.
— Arrosez avec le jus d'un citron.
— Enfournez à four assez chaud jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres.
— Servez chaud ou froid.
(Accompagne une grillade, par exemple.)

184. Ros bratel

Fèves en sauce

روس براطلك

COMPOSITION

1 kg de fèves tendres
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1/2 louche d'huile

Pour la dersa :
— 3 à 4 gousses d'ail
— 1 cuillerée à café remplie de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 piment sec rouge fort (felfel driss *)*
— 2 cuillerées à soupe de farine
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— Sel

PREPARATION

● Choisissez de petites fèves bien tendres.
— Coupez-les en petits morceaux.
— Rincez bien et égouttez.
— Mettez-les dans une cocotte ou un fait-tout.

● Préparez la dersa :
— Pilez l'ail avec le poivre noir, le poivre rouge, le piment et le sel nécessaire à l'assaisonnement.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Versez sur les fèves et ajoutez l'huile et la coriandre coupée finement.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire.
— Vérifiez la sauce en cours de cuisson, ajoutez de l'eau chaude si c'est nécessaire.
— Une fois les fèves bien cuites, réduisez la sauce.
— Délayez la farine à froid dans le vinaigre et 2 cuillerées à soupe de sauce.
— Versez le tout sur les fèves.
— Donnez un mouvement de rotation à la cocotte pour mélanger le tout.
— Laissez mijoter un instant.

Observations : **La même préparation peut se faire avec des haricots verts, des petits pois ou des haricots blancs. Ne faites pas revenir ces deux derniers légumes.**
Mettez le tout à froid.

185. Sabnakh b'z-zitoun

Epinards aux olives

سبناخ بالزيتون

COMPOSITION

— 1 kg d'épinards
— 200 g d'olives (violettes de préférence)
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 3 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 cuillerée à café de cumin
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
— 1 citron

PREPARATION

• Triez les épinards (retirez les mauvaises herbes).
— Confectionnez de petits bouquets.
— Hachez le tout petit à petit.
— Placez ces herbes hachées dans une passoire, lavez à grande eau et laissez égoutter.
— Faites cuire dans très peu d'eau salée et égouttez.

• Faites blanchir les olives dans de l'eau.

• Versez l'huile dans un fait-tout et faites revenir à petit feu les gousses d'ail avec le cumin, le poivre noir, le concentré de tomates dilué dans 1/2 verre d'eau, le poivre rouge et le sel.
— Mettez les épinards dans cette sauce, ajoutez les olives, arrosez d'un filet de jus de citron (suivant le goût) et laissez mijoter en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les herbes s'imprègnent de toute la sauce.

Observations :

Consommez chaud ou froid.
Même préparation avec des blettes ou encore avec la mauve (bqoul, moudjdjir ou khoubbiz *).

186. Tbiykha

Jardinière au riz

طبيخة

COMPOSITION

— 1 bonne poignée de fèves sèches trempées la veille
— 1 petit pied de cardes bien tendre
— 1 livres de navets
— 1 livre de pommes de terre
*— 1 pied de cardons sauvages (guernina *)*
— 1 petit chou
— 1 botte de blettes (selq)
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1/2 louche d'huile
— 1 morceau de viande séchée : qaddid (facultatif)
— 1 tête d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Poivre noir
— Sel

PREPARATION

• Nettoyez les cardes et les cardons et coupez-les en petits morceaux.
— Coupez la petite tête noire des fèves sèches.
— Faites cuire à demi dans l'eau bouillante salée les fèves, les cardes et les cardons sauvages.
— Egouttez.

• Entre-temps nettoyez les navets et les pommes de terre et coupez-les en dés.
— Hachez les feuilles de chou et les blettes.

• Faites revenir dans l'huile, l'ail, le qaddid et les épices.
— Mouillez avec 2 verres d'eau.
— Laissez bouillir à feu vif.
— Baissez la flamme et disposez d'abord les fèves dans la sauce, ensuite les cardes puis les cardons sauvages, les blettes, les navets, les pommes de terre et enfin le chou.
— Versez dessus une bonne poignée de riz.
— Saupoudrez de coriandre hachée.
— Faites cuire à petit feu jusqu'à cuisson complète des légumes.
— Vérifiez l'eau en cours de cuisson.

Observations :

Si un des légumes vient à manquer ce plat ne sera pas moins savoureux.

187. Tbiykhet Djzâyer

Jardinière à deux légumes

طبيخة جزاير

COMPOSITION

— *1 kg de petits pois*
— *1 kg d'artichauts*
— *1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— *1 cuillerée à soupe de poivre rouge*
— *1 pincée de poivre noir*
— *4 à 5 gousses d'ail*
— *1/2 louche d'huile*
— *1/2 tasse de riz*
— *Sel*

PREPARATION

• Ecossez les petits pois.
— Nettoyez les artichauts, ne laissez que les fonds.
— Coupez ces derniers en 4 et frottez-les de citron.

• Mettez dans un fait-tout les légumes, l'huile, l'ail, les épices, la coriandre hachée et le sel.
— Couvrez d'eau.
— Laissez cuire en surveillant le niveau de l'eau.

• Quand les légumes sont presque cuits, ajoutez 1/2 tasse de riz.
— Laissez cuire encore 10 mn.
— La sauce doit être très réduite.

Observations :

D'après la tradition cette recette se fait avec deux légumes seulement et choisis comme suit :
petits pois-artichauts,
fèves-artichauts,
petits pois-navets,
haricots verts-courgettes.

188. 'l-bessara
Purée de fèves sèches

البيصارة

COMPOSITION

— 500 g de fèves sèches (mises à tremper la veille)
— 2 ou 3 gousses d'ail
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à café rase de cumin (kemmoun *)*
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Sel

PREPARATION

• Décortiquez les fèves (mises à tremper la veille).
— Lavez-les bien.
— Mettez-les dans un fait-tout ou dans une cocotte avec l'ail épluché et 1 cuillerée à café rase de sel.
— Couvrez d'1 litre d'eau environ.
— Mettez sur le feu en remuant de temps à autre.

• Une fois les fèves bien cuites, égouttez-les et passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée.
— Ajoutez l'huile, le cumin et le poivre rouge et mélangez le tout.
— Donnez encore quelques bouillons (ajoutez un peu d'eau si la purée est trop épaisse).
— Servez bien chaud.

189. ᶜDess b'l-besla
Lentilles aux oignons

عدس بالبصلة

COMPOSITION

— 500 g de lentilles trempées
— 2 oignons
— 3 cuillerées à soupe d'huile
Dersa faite avec :
— 2 gousses d'ail
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin
*— 1 piment sec rouge (felfel driss *)*
— Sel
— 3 ou 4 feuilles de laurier

PREPARATION

• Faites blanchir pendant quelques instants les lentilles dans l'eau bouillante.

• Epluchez et coupez les oignons en lamelles assez fines.

• Préparez la dersa.
— Pilez l'ail avec la cannelle, le poivre noir, le cumin, le piment et le sel.
— Diluez avec 2 cuillerées d'eau.

• Egouttez les lentilles.
— Mettez-les dans un fait-tout.
— Versez dessus la dersa.
— Ajoutez les oignons, l'huile et le laurier.
— Laissez revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre environ d'eau chaude.
— Couvrez et laissez cuire.
— Laissez mijoter en fin de cuisson pour réduire la sauce.

Observations :

Se prépare également avec des haricots blancs à l'œil noir ou avec des fèves sèches.
Pour ceux qui ne supportent pas le piquant, supprimez le piment.

Légumes secs

189. ʿDess b'l-besla Lentilles aux oignons

190. Djelbana yebsa b'l-kemmoun

Pois cassés au cumin

جلبنة يابسة بالكمون

COMPOSITION

— 500 g de pois cassés
— 3 cuillerées à soupe d'huile
*— 1/2 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— Sel

PREPARATION

● Trempez les pois cassés dans l'eau froide sans sel.
— Une fois trempés, égouttez-les et versez-les dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez l'huile, le poivre noir, le poivre rouge et le cumin.
— Mouillez-les d'eau, juste la quantité pour les baigner.

● Mettez à cuire à feu modéré, sans couvrir.
— Après quelques bouillons, salez, mettez le couvercle et terminez la cuisson. (Ajoutez un peu d'eau chaude si votre préparation est trop épaisse).

191. Fwed 'l-hedjdjala – Mangoub

Fèves sèches au carvi

فواد الحجالة/منقوب

COMPOSITION

— 500 g de fèves sèches (mises à tremper la veille)
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 3 ou 4 gousses d'ail
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 cuillerée à café rase de carvi (kerwiya *)*

PREPARATION

● Coupez la petite tête noire des fèves (avec un couteau ou comme le veut la tradition entre les incisives).
— Faites-les blanchir ensuite dans de l'eau bouillante salée.
— Egouttez.
— Mettez-les dans un fait-tout.

● Préparez la dersa :
— Pilez l'ail avec le poivre rouge, le poivre noir et le carvi.
— Diluez cette dersa avec 1 verre d'eau.
— Versez sur les fèves.
— Ajoutez l'huile et 1 verre d'eau.
— Faites cuire à petit feu et à couvert jusqu'à ce que les fèves s'écrasent facilement avec les doigts.
— Vérifiez l'assaisonnement.
— Servez chaud.

Observations : **On peut remplacer le carvi par du cumin (kemmoun). Dans ce cas supprimez l'ail.**

192. Karântita

Farine de pois chiches gratinée

كرانتيتا

COMPOSITION

— 1 kg de farine de pois chiches
— 4 œufs
— 1 cuillerée à café de sel
— Cumin

PREPARATION

● Versez la farine de pois chiches dans une terrine.
— Saupoudrez de sel.
— Faites un creux au centre et cassez-y les œufs.
— Amalgamez le tout.
— Arrosez petit à petit d'eau en mélangeant au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte légère.

● Beurrez généreusement un moule.
— Versez-y la pâte.
— Faites cuire à four préalablement chauffé jusqu'à formation d'une croûte bien dorée.
— Retirez du four.
— Coupez en morceaux.
— Saupoudrez de cumin.
— Servez chaud.

193. Loubya b'l-khourchef

Haricots secs aux cardes

لوبية بالخرشوف

COMPOSITION

— 500 g de haricots secs trempés la veille
— 1 livre de cardes
— 1/2 louche d'huile
— 3 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 cuillerée à café de cumin
*— 1 botte de coriandre (qasbour *) ou de persil*
— Sel
— 1 citron

PREPARATION

● Epluchez les cardes avec soin.
— Supprimez les côtes non tendres.
— Enlevez tous les fils.
— Si les côtes sont grosses, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
— Coupez chaque côte en morceaux de 3 à 4 cm de long en retirant à chaque fois la peau lisse qui recouvre le côté creux de la carde.
— Jetez les cardes épluchées au fur et à mesure dans une petite bassine d'eau acidulée.

● Pilez l'ail avec le sel, le cumin et le poivre rouge.
— Diluez avec un peu d'eau (2 cuillerées à soupe environ).
— Faites revenir à petit feu dans l'huile.
— Mouillez avec un litre d'eau environ et portez à ébullition.
— Plongez les haricots et les cardes (égouttés tous deux) dans la sauce.
— Saupoudrez de coriandre (ou de persil) hachée.
— Laissez cuire assez longtemps jusqu'à ce que les haricots et les cardes soient bien tendres.
— Réduisez la sauce.

Observations : **Même préparation avec les haricots secs seulement sans les cardes.**

194. Timbassalt

Oignons aux fèves sèches

تيمبصلت

COMPOSITION

— 500 g de fèves sèches (mises à tremper la veille)
— 500 g d'oignons secs
— 200 g environ de khli' : viande séchée (voir recette n° 382)
ou à défaut la moitié d'une louche d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1 piment fort (facultatif)

PREPARATION

• Nettoyez et enlevez la peau des fèves sèches (mises à tremper la veille).
— Epluchez les oignons et coupez-les en rondelles assez fines.

• Mettez les oignons dans un fait-tout.
— Ajoutez le khli' (gras et morceaux de viande séchée) ainsi que toutes les épices.
— Arrosez d'un demi-verre d'eau.
— Couvrez et laissez fondre un peu les oignons.
— A mi-cuisson des oignons, ajoutez un verre d'eau (si c'est nécessaire) et les fèves.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu jusqu'à réduction complète de la sauce (enlevez le couvercle si la sauce est trop abondante).

Observations : **Si les fèves ne sont pas de très bonne qualité, mettez-les à cuire en même temps que l'oignon.**

195. Yamma ᶜwicha

Aubergines aux pois chiches

يمّا عويشة

COMPOSITION

— 200 g de pois chiches trempés la veille
— 500 g d'aubergines
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 3 gousses d'ail
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 bouquet de coriandre
— 1 poignée de riz

PREPARATION

• Faites cuire les pois chiches dans l'eau.

• Epluchez les aubergines, coupez-les en petits morceaux et disposez-les dans un fait-tout.
— Pilez l'ail avec le poivre noir, le poivre rouge et la cannelle.
— Diluez avec un verre d'eau.
— Versez sur les aubergines.
— Ajoutez l'huile et le sel, couvrez et faites cuire à petit feu.

• A mi-cuisson des aubergines, ajoutez le riz, la coriandre hachée et les pois chiches cuits et égouttés. (Ajoutez un verre d'eau si c'est nécessaire).
— Laissez cuire encore quelques minutes.
— Faites mijoter pour réduire la sauce.

PATES
COUSCOUS
RIZ

Pâtes sans viande

196. Berkoukes

Petits plombs

بركوكس

COMPOSITION

— 1 petit bol de 200 g environ de grosse semoule
— 1 petit bol de semouline
— Sel

PREPARATION

• Versez la grosse semoule dans un grand plat (gas'a).
— Aspergez petit à petit d'eau salée en roulant au fur et à mesure avec la main comme pour le couscous (voir n° 216).
— Lorsque les petits grains de semoule commencent à s'agglomérer saupoudrez-les d'une petite poignée de semouline et roulez le tout encore un instant jusqu'à ce que les grains aient absorbé toute l'eau.
— Recommencez cette dernière opération jusqu'à ce que les grains aient la grosseur de petits plombs.

• Versez le tout dans une corbeille en palmier nain.
— Faites sauter doucement les grains en tenant la corbeille de chaque côté.
— Les gros grains qui sont des « berkoukes » se ressembleront à la surface, mettez-les alors dans un coin de la corbeille, saupoudrez-les de semouline et frottez-les énergiquement avec la paume de la main. Versez-les ensuite dans le haut d'un couscoussier.
— Versez les petits grains restants, dans le plateau et roulez-les comme ci-dessus en les saupoudrant de semouline et en les arrosant d'eau jusqu'à ce qu'ils aient la grosseur voulue.
— Remettez-les dans la corbeille et recommencez l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de petits grains.

• Versez tous les petits plombs ou berkoukes dans le haut du couscoussier.
— Faites-les cuire à la vapeur sur une marmite pleine d'eau en ébullition ou de bouillon.
— 20 à 30 mn environ après échappement de la vapeur, retirez le haut du couscoussier du feu.
— Enduisez les petits plombs d'un peu de beurre tout en séparant les grains.

Observations :

Ces petits plombs servent à la préparation de plusieurs soupes (voir n° 17, n° 18, n° 19, n° 20).
Une variété plus petite de berkoukes appelée « Mhamsa » se trouve dans le commerce.
Pour conserver ces petits plombs, étalez-les après les avoir passés à la vapeur sur un linge propre sans les enduire de beurre puis laissez sécher plusieurs jours.

197. Chalvoq

Crêpes à la tchaktchouka

شلفوق

COMPOSITION

Pour les crêpes :
— *1 kg de semouline*
— *Sel*
— *Eau*

Pour la tchaktchouka :
— *1 kg d'oignons secs*
— *3 tomates fraîches*
— *1 piment (facultatif)*
— *3 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 morceau de graisse séchée (chham ghawi *)*

PREPARATION

● Préparez les crêpes.
— Versez la semouline dans un plat très large et creux en métal ou en terre.
— Faites la fontaine et versez au centre le sel et un bol d'eau.
— Mélangez bien le tout.
— Arrosez petit à petit la pâte d'eau tout en la travaillant jusqu'à ce qu'elle devienne légère et élastique mais non liquide.
— Laissez reposer une heure environ.

● Chauffez un plateau à « baghrîr », en terre cuite ou en métal puis passez sur toute la surface intérieure un bouchon trempé dans l'huile.
— Prenez avec les 2 mains réunies une petite partie de pâte et versez dans le plateau.
— Etalez délicatement avec les doigts.
— Couvrez à l'aide d'un récipient creux en terre ou en aluminium.
— Retirez lorsque la crêpe est entièrement cuite (ne faites cuire qu'une seule face).
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Laissez refroidir les crêpes étalées sur un linge propre.

● Préparez la tchaktchouka :
— Coupez les oignons en rondelles assez fines et les tomates en dés.
— Mettez dans un fait-tout, oignons, tomates, huile, graisse, le piment entier et le sel.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
— Lorsque les oignons auront bien fondu, réduisez au maximum la sauce jusqu'à réapparition de l'huile de cuisson.

● Tartinez la surface supérieure d'une crêpe avec un peu de cette tchaktchouka.
— Couvrez à l'aide d'une autre crêpe et coupez en 4.
— Recommencez cette opération pour toutes les crêpes.
— Servez chaud ou froid.

198. Maqarôn b'l-djelbana

Coquillettes aux petits pois

مقارون بالجلبانة

COMPOSITION

— 500 g de coquillettes
— 1 kg de petits pois à écosser
— 1 oignon
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 1 noix de beurre
— Sel

PREPARATION

• Ecossez les petits pois.
— Mettez-les dans un fait-tout, ajoutez l'huile, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel.
— Mouillez avec un verre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
— Réduisez la sauce au maximum jusqu'à évaporation de toute l'eau et réapparition de l'huile de cuisson.

• Faites cuire les coquillettes dans beaucoup d'eau bouillante salée.
— Egouttez-les bien.
— Versez-les dans un plat de service.
— Ajoutez une noix de beurre, laissez fondre et remuez.

• Versez dessus les petits pois.
— Mélangez bien le tout.
— Servez chaud avec du petit-lait.

199. Mchelwech

Lanières de crêpes aux amandes

مشلوش

COMPOSITION

25 à 30 crêpes (rfiss ou trid ; voir trid, recette n° 272)
— 2 verres à eau d'amandes mondées et moulues
— 1 verre à eau de sucre cristallisé
— 50 g de beurre
— 1/2 verre à thé d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Préparez les crêpes (voir recette n° 272).

• Pliez chaque crêpe comme un rouleau.
— Coupez-la avec un couteau en lanières très fines.
— Arrosez les lanières d'eau de fleur d'oranger.
— Passez-les à la vapeur.
— Enduisez-les ensuite de beurre et mélangez comme pour le couscous.

• Mélangez les amandes mondées et moulues avec le sucre.
— Disposez les lanières de rfiss dans le plat de service et,
— Saupoudrez de la moitié seulement du mélange amandes et sucre.
— Mélangez le tout délicatement.
— Saupoudrez de l'autre moitié d'amandes et,
— Servez bien chaud avec du lait caillé ou du petit-lait.

200. Mhadjeb Carrés de pâte farcis

200. Mḥadjeb

Carrés de pâte farcis

محاجب

COMPOSITION

Pour la farce :
— *4 beaux oignons secs*
— *1 cuillerée à soupe de concentré de tomates*
— *1 piment fort (facultatif)*
— *2 poivrons doux*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 petit morceau de graisse salée et séchée (chham ghawi *)*
— *Sel*

Pour la pâte :
— *500 g de semouline*
— *250 g de farine*
— *Sel*
— *Eau*

PREPARATION

● Préparez la farce :
— Coupez les oignons en rondelles assez fines et les poivrons doux en petits dés.
— Pilez la graisse avec le piment fort et le poivre noir.
— Mettez l'huile à chauffer dans une poêle.
— Ajoutez les oignons, les poivrons, la graisse pilée et le sel.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
— Ajoutez le concentré dilué dans un demi-verre d'eau.
— Réduisez au maximum la sauce et réservez.

● Préparez la pâte :
— Tamisez la semouline et la farine.
— Faites un creux au centre.
— Mettez-y le sel nécessaire à l'assaisonnement de la pâte et diluez avec un verre d'eau.
— Mélangez le tout.
— Travaillez longuement la pâte en l'aspergeant de temps à autre d'eau jusqu'à ce qu'elle devienne souple, malléable mais non collante.

● Huilez les mains et avec la main droite pressez la pâte entre le pouce et l'index réunis en anneau, pour en sortir une boule de la grosseur d'une mandarine.
— Posez au fur et à mesure les boules formées sur une surface huilée.

● Prenez la première boule formée et étendez-la en long et en large du bout des doigts huilés jusqu'à obtention d'une feuille assez mince.
— Etalez une cuillerée à soupe de farce au milieu de la feuille.
— Pliez la feuille en trois pour recouvrir la farce et le rectangle obtenu en 3 également afin de former un carré de pâte farci.
— Etalez une deuxième boule comme pour la première.
— Placez le carré farci au centre et repliez comme auparavant.
— Faites cuire dans un plat en terre cuite ou en fonte préalablement chauffé et légèrement huilé sur un feu de braises ou feu de gaz.
— Recommencez les mêmes opérations jusqu'à épuisement de toutes les boules de pâte et de toute la farce.

201. Tachepat

Crêpes au lait

تاشپات

COMPOSITION

— *500 g de semouline*
— *1 bol (200 g environ) de farine*
— *Eau tiède*
— *Sel*
— *1 litre de lait*
— *Beurre*

PREPARATION

● Tamisez ensemble la semouline et la farine.
— Saupoudrez d'1/2 cuillerée à café de sel.
— Faites la fontaine et versez un peu d'eau au centre.
— Malaxez le tout du bout des doigts.
— Aspergez d'eau en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte un peu plus légère que la pâte à pain (genre de pâte à msemmen).
— Divisez la pâte en petites boules de la grosseur d'un œuf et disposez sur une plaque enfarinée.
— Saupoudrez-les de farine.
— Superposez 2 boules et du bout des doigts aplatissez-les jusqu'à obtention d'une feuille assez fine (3 mm à 4 mm d'épaisseur).

● Chauffez une poêle ou un plat en terre, frottez la surface avec un bouchon en liège trempé dans de l'huile.
— Prenez délicatement la crêpe et glissez-la dans la poêle.
— Faites cuire à petit feu une face et retournez la crêpe pour cuire la deuxième face.
— Recommencez l'opération, jusqu'à épuisement de toutes les petites boules.

● Coupez les crêpes avec les doigts, en tous petits morceaux.
— Faites bouillir le lait et salez légèrement.
— Plongez-y les morceaux de crêpes.
— Mijotez quelques minutes.
— Ajoutez une noix de beurre et servez.

Observations : **Si votre tachepat est trop épaisse ajoutez un peu de lait chaud ou froid.**

202. Timayzert

Crêpes aux lentilles

تيميزرت

COMPOSITION

Pour les crêpes :
- *500 g de semouline*
- *Sel*
- *Eau*

Pour la sauce :
- *250 g de lentilles*
- *250 g de courgettes*
- *250 g de courges*
- *1 oignon*
- *2 ou 3 gousses d'ail*
- *1 piment rouge*
- *1/2 louche d'huile*
- *1 cuillerée à soupe de concentré de tomates*
- *Sel*

PREPARATION

● Préparez la sauce :
— Mettez l'oignon coupé en rondelles, les gousses d'ail épluchées, l'huile, le piment, le concentré de tomates dilué dans un demi-verre d'eau et le sel, dans un fait-tout.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ et laissez cuire.
— Faites blanchir les lentilles trempées quelques minutes auparavant, dans l'eau salée.
— Retirez et égouttez.
— Versez-les dans une assiette creuse et frottez-les bien avec la main pour détacher toutes les peaux et soufflez dessus pour les éparpiller.
— Plongez alors les lentilles dans la sauce et continuez la cuisson.
— Pelez et coupez en petits morceaux les courgettes et les courges.
— Plongez-les dans la sauce et laissez cuire.

● Entre-temps préparez les crêpes :
— Mettez la semouline en fontaine dans un plateau.
— Versez au centre le sel et un peu d'eau et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte consistante.
— Aspergez cette pâte de temps à autre d'eau en la travaillant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte assez molle, élastique et maniable.
— Enduisez vos mains d'huile.
— Prenez la pâte de la main droite et pressez-la entre le pouce et l'index de la main gauche réunis en anneau, pour en dégager une petite boule de la grosseur d'un petit œuf.
— Disposez les boules formées sur une surface huilée et répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte et laissez reposer.

● Huilez le coin d'une table ou d'un plateau, posez la petite boule formée.
— Etendez-la en l'étirant du bout des doigts huilés, en long et en large jusqu'à obtention d'une feuille très mince et uniforme.
— Prenez cette feuille délicatement dans les mains et plongez-la ainsi ouverte dans la sauce.
— Lorsque vous constatez qu'elle est cuite, retirez-la et plongez une 2e feuille, ainsi de suite jusqu'à épuisement de toutes les feuilles.
— Disposez les feuilles dans un plat de service, garnissez de tous les légumes et arrosez de sauce réduite.
— Servez aussitôt.

203. Tliti

Petites pâtes roulées à la main

تليتلي

COMPOSITION

Pâte à tlitli :
— *500 g de semouline*
— *Sel*
— *Eau*

PREPARATION

« Le " tlitli " est une sorte de petites pâtes roulées à la main entre l'index et le pouce comme pour la " mqatfa " ; pour former de longs grains mais assez fins. Préparez-les la veille de préférence ou même plusieurs jours avant. »

● Préparation du tlitli :
— Disposez la semoule dans une cuvette.
— Ajoutez une pincée de sel.
— Mouillez avec un peu d'eau en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte ferme et maniable.
— Formez-en une boule et couvrez à l'aide d'un linge propre.
— Détachez un petit morceau de pâte.
— Roulez-le entre les paumes des 2 mains, en forme de cordon (graissez les mains avec un peu de beurre si la pâte colle).
— Tenez ce cordon d'une main et roulez l'extrémité de ce cordon entre le pouce et l'index de l'autre main et détachez de petits morceaux en forme de petits grains assez longs que vous jetterez au fur et à mesure sur un plateau.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Laissez sécher à l'air.

Observations : **Lorsque le tlitli est bien sec, il se conserve plusieurs mois. Ces petites pâtes servent à la préparation du Tlitli b'l-lham (voir recette n° 213) ou de Tlitli b'-djedj (voir recette n° 212).**

Pâtes avec viande

204. Chakhchoukhet bsakra

Crêpes en sauce rouge

تشخشوخة بساكرة

COMPOSITION

— 1 vingtaine de feuilles de rougag (voir n°272 : trid)
— 1 kg de viande de mouton
— 4 tomates
— 500 g d'oignons secs
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
*— 1/2 cuillerée à café de dersa **
— 250 g de pommes de terre
— 250 g de courgettes
— 2 poignées d'abricots secs (fermess)

PREPARATION

• Préparez les feuilles de rougag (voir recette n° 272).

• Faites revenir la viande coupée en morceaux avec l'huile, 2 oignons, les tomates épluchées et coupées en dés et le sel.
— Ajoutez la dersa diluée dans 1/2 verre d'eau et laissez encore revenir un instant.
— Mouillez d'un litre d'eau environ.
— Après ébullition, plongez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.

• Epluchez et coupez en petits morceaux les pommes de terre, les courgettes et les oignons.
— Trempez les abricots secs quelques minutes dans l'eau fraîche.
— Quelques minutes avant la cuisson de la viande, plongez tous les légumes dans la sauce et laissez cuire.
— Lorsque tout est cuit, coupez les feuilles de « rougag » en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
— Disposez-les dans le plat de service.
— Arrosez de sauce et garnissez de viande, de pois chiches et de légumes.

Observations : **La viande peut être remplacée par du poulet.**

205. Chakhchoukhet 'd-fer

Miettes de galettes au poulet

شخشوخت الظفر

COMPOSITION

— *1 poulet*
— *250 g de tomates fraîches ou 1 cuillerée à soupe de concentré*
— *1 cuillerée à café de poivre rouge*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 oignon*
— *2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— *1 cuillerée à soupe d'huile*
— *Sel*

Pâte à galettes :

— *1 kg de farine*
— *Sel*
— *Eau*

PREPARATION

• Préparez les galettes :
— Tamisez la farine et saupoudrez-la d'une pincée de sel.
— Mouillez peu à peu d'eau en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte maniable ayant la consistance d'une pâte à pain.
— Divisez cette pâte en 3 ou 4 boules.
— Aplatissez au rouleau chaque boule en une galette très fine (moins d'un centimètre d'épaisseur).
— Faites cuire les 2 faces des galettes sur une tôle légèrement huilée ou sur une tadjine directement sur un réchaud à gaz.

• Entre-temps préparez la sauce :
— Flambez et videz le poulet.
— Rincez-le bien et frottez-le de sel.
— Relavez-le une deuxième fois et coupez-le en morceaux.
— Disposez-les dans un fait-tout ou une cocotte avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, les tomates passées à la moulinette ou épluchées et coupées en tout petits dés (ou le concentré dilué dans 1/2 verre d'eau).
— Ajoutez le poivre rouge, le poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire.

• Emiettez avec le bout des doigts les galettes (les morceaux doivent être très petits).
— Arrosez ces miettes avec un verre d'eau.
— Laissez s'imbiber.
— Mettez-les ensuite dans le haut d'un couscoussier.
— Faites-les cuire à la vapeur.
— Retirez 1/4 d'heure environ après échappement de la vapeur, arrosez d'un peu d'eau une 2e fois, laissez reposer quelques minutes et remettez à cuire une dernière fois à la vapeur.
— Versez ensuite ces miettes de galettes dans un plat qui va sur le feu.
— Arrosez d'une louche de sauce au poulet.
— Faites mijoter à petit feu en remuant souvent mais délicatement.
— Arrosez de sauce de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient bien imprégnées de sauce.
— Retirez et servez garni de poulet.

206. Dwidât b'-djedj m'ḥammer

Langues d'oiseaux au poulet

دويدات بالجاج محمّر

COMPOSITION

- *1 poulet*
- *500 g de langues d'oiseaux (L'san t-'tir ou dwidât)*
- *1 oignon*
- *2 ou 3 gousses d'ail*
- *2 cuillerées à soupe d'huile*
- *1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
- *1 pincée de poivre noir*
- *1 pincée de cannelle*
- *Sel*

PREPARATION

• Videz et flambez le poulet.
— Découpez-le en morceaux.
— Faites-le revenir avec l'huile, le beurre, l'oignon et l'ail hachés ainsi que toutes les épices.
— Mouillez avec un litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire.

• Faites dorer les petites pâtes (sans gras) au four ou dans une poêle, sans les roussir.
— Lorsqu'elles auront pris une belle teinte blonde retirez-les.

• Une fois la volaille cuite, retirez-la et réservez.
— Si la quantité de sauce est insuffisante pour la cuisson des pâtes (il faut environ 4 fois plus de liquide que de pâtes) ajoutez de l'eau chaude.
— Remettez sur le feu et dès ébullition versez les langues d'oiseaux en pluie, couvrez à demi et faites cuire sur feu doux.
— Donnez assez souvent des tours de rotation au récipient afin que les pâtes n'attachent pas.
— Retirez dès cuisson sans trop laisser sécher.
— Mettez une noix de beurre au centre, laissez fondre et donnez une dernière fois un tour de rotation au récipient.
— Faites dorer le poulet dans un peu de beurre.
— Servez les langues d'oiseaux garnies de morceaux de poulet.

Observations : **Ce plat peut être confectionné avec de la viande de mouton.**

207. Ftâyer –
Tridet 'l-warqa marqa bayda

Crêpes sauce blanche au poulet

فطاير/تريدة الورقة مرقة بيضا

COMPOSITION

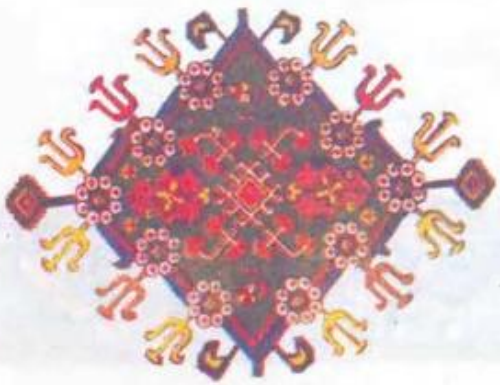
— 1 poulet
— 2 oignons
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 500 g environ de navets
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— 20 à 25 crêpes (voir trid — khobz-ftir — Rfiss, n° 272)

PREPARATION

• Videz et flambez le poulet.
— Coupez-le en morceaux.
— Faites-les revenir avec l'huile et le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle et le sel.
— Couvrez d'eau.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Mettez sur le feu.
— Une fois le poulet bien cuit, retirez-le.
— Plongez dans la sauce les navets épluchés et coupés en 4 dans le sens de la longueur.
— Remettez à cuire.

• Pliez les crêpes en porte-feuille.
— Chauffez un plat en terre ou en métal ou une poêle Téfal (ne mettez pas de gras).
— Faites-y dorer à petit feu les 2 faces de chaque crêpe.
— Versez une louche de sauce dans une casserole contenant une noix de beurre et mettez sur feu doux.
— Plongez les crêpes au fur et à mesure dans cette sauce.
— Retirez-les sans attendre.
— Mettez-les dans le plat de service.
— Disposez également les morceaux de poulet.
— Arrosez de sauce avec pois chiches et navets.
— Servez chaud.

Observations : **Se prépare également avec la viande de mouton ou viande et poulet.**
Les navets peuvent être remplacés par une poignée de raisins secs.



208. 'l-Maghlouga
Crêpes farcies

المغلوقة

COMPOSITION

— *500 g de semouline*
— *Eau tiède*
— *Sel*

Pour la farce :
— *300 g de viande hachée*
— *1 petit morceau de gras de mouton*
— *3 oignons*
— *3 tomates fraîches*
— *1 cuillerée à soupe d'huile*
— *1 œuf*
— *1 bouquet de persil*
— *1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— *Quelques feuilles de menthe fraîche*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 piment vert (suivant les goûts)*
— *Sel*

PREPARATION

● Préparez la farce :
— Mettez l'huile, la viande, la graisse, les oignons râpés, les tomates coupées en petit dés, les herbes hachées, les épices, l'œuf, le piment coupé en lanières et le sel dans un fait-tout.
— Mélangez bien le tout.
— Faites cuire à petit feu jusqu'à évaporation de toute eau et réapparition de l'huile de cuisson.

● Préparez la pâte :
— Versez la semoule dans une petite cuvette.
— Saupoudrez d'une pincée de sel et arrosez d'eau en mélangeant au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte légère (genre de pâte à crêpes).

● Chauffez une poêle et huilez-la légèrement.
— Versez une louche de pâte dans la poêle et laissez cuire sur feu modéré.
— A mi-cuisson de la crêpe, versez une cuillerée à soupe de farce au centre et étalez-la sur toute la surface.
— Remplissez ensuite une demi-louche de pâte et versez-la petit à petit sur la farce. Laissez 1 ou 2 mn et retournez le tout pour cuire le 2e côté.
— Retirez et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte et de toute la farce.
— Servez chaud.

Observations : **Ces crêpes peuvent être accompagnées d'une bonne salade de laitue.**

209. Maqarôn berr `t-tork

Petites pâtes avec omelette et hachis

ماقارون برّ التّرك

COMPOSITION

— 500 g de petites pâtes (coquillettes, langues d'oiseaux, etc.)
— 300 g de viande hachée
— 4 œufs
— 2 beaux oignons secs
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 2 cuillerées à soupe de beurre
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

• Faites cuire les pâtes dans beaucoup d'eau bouillan salée.
— Une fois cuites versez-les dans une passoire pour l égoutter.
— Rincez-les ensuite à l'eau fraîche, égouttez de nouve et réservez.

• Faites revenir à petit feu l'oignon râpé dans l'hui et le beurre.
— Ajoutez la viande, la cannelle, le poivre et le sel.
— Laissez cuire à petit feu quelques minutes tout écrasant la viande avec le dos d'une cuillère.

• Préparez une omelette baveuse avec les œufs et u cuillerée à soupe d'huile.
— Coupez-la en petits morceaux et versez-la sur viande.
— Versez les pâtes sur le tout.
— Réchauffez à petit feu en remuant de temps à aut
— Servez aussitôt.

210. Rechta

Nouilles au poulet

رشتة

COMPOSITION

Pour la pâte :
(préparez-la la veille de préférence)
- *500 g de farine*
- *1 pincée de sel*
- *Eau*
- *Amidon*

Pour la sauce :
- *1 poulet*
- *2 oignons*
- *2 cuillerées à soupe d'huile*
- *1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
- *1 poignée de pois chiches trempés la veille*
- *1 pincée de poivre noir*
- *1 pincée de cannelle*
- *1 kg environ de navets*
- *Sel*

Matériel :
- *Un rouleau à pâtisserie ou un appareil spécial à pâte*

PREPARATION

● Tamisez la farine.
— Saupoudrez-la de sel.
— Faites la fontaine et versez au centre un peu d'eau.
— Mélangez puis travaillez en arrosant en même temps d'eau si c'est nécessaire jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme.
— Abaissez au rouleau ou à l'appareil afin d'avoir des feuilles assez fines (1 à 2 mm d'épaisseur).
— Saupoudrez largement d'amidon.
— Laissez sécher quelques minutes (1/2 heure environ).
— Roulez les feuilles une à une sur elles-mêmes, de façon à obtenir un genre de rouleau.
— Découpez-les soit au couteau soit à l'appareil en lanières assez minces (1/2 cm environ de large)
— Eparpillez-les et disposez au fur et à mesure dans le haut d'un couscoussier.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toutes les feuilles.
— Enduisez ensuite ces lanières ou nouilles légèrement d'huile.
— Faites cuire à la vapeur dans le haut d'un couscoussier adapté sur une marmite pleine à moitié d'eau bouillante.
— Renversez les pâtes dans une terrine.
— Arrosez d'un peu d'eau.
— Mélangez délicatement comme pour le couscous et laissez reposer quelques minutes.
— Remettez à cuire une 2e fois à la vapeur.
— Retirez du feu et arrosez une deuxième fois d'eau et laissez reposer.

● Entre-temps préparez la sauce :
— Videz et flambez le poulet pour le débarrasser de tout le duvet.
— Coupez en petits morceaux.
— Faites revenir ces derniers dans une marmite avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre, la cannelle et le sel.
— Mouillez avec un litre d'eau environ.
— Ajoutez les pois chiches.
— Portez à ébullition.

● Versez les pâtes dans le haut du couscoussier et adaptez ce dernier à la marmite.
— Après échappement de la vapeur, laissez cuire encore 20 à 25 mn et retirez le haut du couscoussier.
— Enduisez les pâtes de beurre et arrosez d'1/2 louche de sauce.
— Couvrez et réservez.

● Une fois le poulet bien cuit, retirez-le, plongez les navets épluchés ou grattés et coupés en petits morceaux et laissez cuire.
— Servez ces pâtes arrosées de sauce et garnies de morceaux de poulet, de navets et de pois chiches.

Observations : Ce plat peut être confectionné également avec la viande de mouton.
Avant d'arroser de sauce, vous pouvez dorer la « Rechta » au four.
Si vous préparez ces pâtes la veille, passez-les une seule fois à la vapeur et repassez-les une seconde fois le lendemain.

211. Tiftitine

Pâtes en sauce

تفتيتين

COMPOSITION

— 750 g de viande de mouton
*— 400 g de dattes (ghars *)*
— 100 g d'abricots secs (fermess ou hirmess)
— 3 tomates fraîches ou 1 cuillerée à soupe de concentré
— 1 oignon
— 1/2 louche d'huile
*— 1/2 cuillerée à café de ras 'l-hanout * (mélange d'épices assez fort)*
— 1/2 cuillerée à café de cumin
— 1 piment sec fort ou 1 pointe de hrissa
— 100 g de sucre semoule
— Sel

Pour les pâtes :
— 250 g de semoule moyenne
— Une pincée de sel
— Eau

PREPARATION

• Préparez les pâtes :
— Pétrissez la semoule avec un peu d'eau et du sel jusqu'à obtention d'une pâte ferme et maniable.
— Confectionnez avec cette pâte des bâtonnets de la grosseur d'un crayon.
— Enrobez-les dans un peu de semoule puis découpez-les en petits morceaux de 1,5 cm de long environ.
— Enrobez une deuxième fois de semoule.
— Versez-les dans un tamis et donnez un ou deux tours afin d'éliminer tout le surplus de semoule et réservez.

• Préparez les dattes et les abricots :
— Nettoyez les dattes, éliminez tous les déchets : novaux, petits chapeaux, etc., et rincez-les.
— Mettez-les dans une passoire, elle-même posée sur un récipient.
— Versez petit à petit de l'eau tiède (un litre environ) sur les dattes tout en malaxant jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les déchets dans la passoire et, réservez le jus recueilli.
— Faites tremper les abricots dans l'eau froide.

• Préparez la sauce :
— Mettez dans une marmite à couscous la viande coupée en morceaux, les tomates passées à la moulinette ou le concentré dilué dans un peu d'eau, l'huile, l'oignon râpé, le ras-'l-hanout, le cumin, le piment, les abricots secs trempés, et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre environ d'eau.
— Portez sur le feu et dès la première ébullition, ajoutez le jus des dattes et laissez bouillir.
— Versez les pâtes dans le haut du couscoussier, adaptez-le à la marmite contenant le bouillon en ébullition et laissez cuire à la vapeur.
— 1/4 d'heure à 20 mn après échappement de la vapeur, retirez du feu, versez les pâtes dans un grand plat et aspergez d'eau, enduisez d'une noix de beurre et laissez reposer jusqu'à refroidissement.
— Remettez à cuire une deuxième fois à la vapeur et retirez.

• Une fois la viande cuite, baissez le feu et versez toutes les pâtes dans la sauce.
— Mijotez quelques minutes jusqu'à ce que la sauce soit très réduite.
— Mettez un morceau de beurre à fondre au milieu des pâtes.
— Saupoudrez de sucre semoule.
— Donnez un tour de rotation à la marmite afin que toutes les pâtes s'enduisent de beurre et s'imprègnent de sucre.
— Servez aussitôt.

212. Tliti b'djedj **Petites pâtes au poulet**

212. Tliti b'djedj

Petites pâtes au poulet

تليتي بالدّجاج

COMPOSITION

— 1 poulet
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen**
— 1 pincée de poivre noir
— 2 oignons secs
— Sel
— 3 ou 4 œufs (facultatif)
— 1 bol de 500 g environ de tlitli (voir préparation n° 203) ou 500 g de langues d'oiseaux (lsan 't-tir) : petites pâtes en forme de grains de riz

PREPARATION

• Videz et flambez le poulet pour le débarrasser de tout le duvet.
— Coupez-le en morceaux.
— Disposez-le dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez le beurre, les oignons hachés, le poivre, le sel et 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir pendant quelques minutes, couvrez d'eau et portez à ébullition.
— Plongez les pois chiches dans la sauce et laissez cuire.

• Entre-temps :
— Faites dorer les petites pâtes dans une poêle non graissée directement sur un feu de gaz ou au four jusqu'à ce qu'elle aient pris une teinte blonde.
— Arrosez ensuite d'1/2 verre d'eau et faites cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure environ après échappement de la vapeur.
— Retirez et arrosez encore d'1/2 verre d'eau.
— Laissez s'imbiber et remettez à cuire à la vapeur.
— Quand la vapeur s'en échappe laissez cuire encore 1/4 d'heure et retirez.
— Répétez l'opération une 3e et dernière fois.

• Une fois la volaille cuite, réduisez la sauce (il ne doit rester qu'une louche et demie environ de sauce) et vérifiez l'assaisonnement.
— Retirez les morceaux de poulet.
— Versez les pâtes dans la sauce.
— Faites mijoter à petit feu sans trop laisser sécher.
— Dressez les morceaux de poulet sur les pâtes versées dans un plat de service assez creux et décorez d'œufs durs coupés en 4.

Observations : **A défaut de tlitli, vous pouvez préparer ce plat avec des langues d'oiseaux (lsan 't-tir ou dwidât) : petites pâtes en forme de grains de riz.**

213. Tlitli b'l-lham w'kwirât

Petites pâtes à la viande et aux boulettes

تليتي باللحم وكويرات

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 250 g de viande hachée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen**
— 2 oignons secs
— Poivre noir
— Sel
— 3 ou 4 œufs
— 1 bol de 500 g environ de tlitli (voir préparation n° 203) ou à défaut 500 g de langues d'oiseaux (lsan 't-tir ou dwidât)

PREPARATION

• Disposez les morceaux de viande dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez le beurre, les oignons hachés, une pincée de poivre noir, le sel et 2 cuillerées à soupe d'eau.
— Faites revenir à petit feu pendant quelques minutes.
— Couvrez d'eau.
— Plongez les pois chiches dans la sauce et laissez cuire.

• Entre-temps faites dorer le tlitli (préparé la veille de préférence) dans une poêle non huilée, directement sur un réchaud à gaz ou au four.
— Arrosez d'1/2 verre d'eau et faites cuire à la vapeur pendant 1/4 d'heure environ après échappement de la vapeur.
— Retirez, versez dans une cuvette.
— Arrosez une 2e fois d'eau et laissez s'imbiber.
— Remettez à cuire à la vapeur.
— Retirez 1/4 d'heure à 20 mn environ après échappement de la vapeur et répétez l'opération une dernière fois.

• Préparez les boulettes.
— Mélangez la viande hachée avec une pincée de poivre noir, un peu de sel et un blanc d'œuf.
— Confectionnez des boulettes de la grosseur d'une cerise.
— Lorsque la viande et les pois chiches sont cuits, plongez les boulettes et laissez mijoter 5 à 6 mn environ.
— Vérifiez l'assaisonnement et réduisez la sauce (2 louches en moins).
— Retirez la viande et versez les pâtes dans la sauce.
— Mijotez sur feu très doux sans trop laisser sécher.
— Versez le tout dans un plat de service assez creux, garnissez de morceaux de viande et de quartiers d'œufs durs.
— Servez sans attendre.

214. Trida

Petits carrés au poulet

تريدة

COMPOSITION

— *1 poulet*
— *2 oignons*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*
— *1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen**
— *1 poignée de pois chiches trempés la veille*
— *1 kg environ de navets*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1 pincée de cannelle*
— *Sel*

Pâte pour les petits carrés : (préparez ces derniers la veille de préférence)
— *500 g de farine*
— *Eau*
— *1 pincée de sel*

PREPARATION

● Préparation des petits carrés.
— Tamisez la farine.
— Saupoudrez d'une pincée de sel.
— Faites la fontaine au centre et versez 1/2 verre d'eau, travaillez rapidement en ajoutant l'eau nécessaire pour obtenir une pâte ferme et élastique.
— Aplatissez cette pâte au rouleau afin d'avoir des feuilles assez fines (1/2 mm d'épaisseur environ).
— Saupoudrez d'amidon.
— Laissez reposer 1/2 heure environ.
— Avec un bon couteau découpez les feuilles en bandes d'1/2 cm de large environ (pour cela pliez la feuille en 2 et séparez les 2 parties, ensuite pliez en 4 et découpez et ainsi de suite jusqu'à obtention de bandes minces).
— Disposez ces lanières l'une sur l'autre et découpez-les en de tout petits carrés.
— Eparpillez les carrés et disposez au fur et à mesure dans le haut d'un couscoussier jusqu'à épuisement de toute la pâte.

● Enduisez-les légèrement de beurre fondu.
— Faites cuire à la vapeur.
— Lorsque la vapeur commence à s'échapper, laissez cuire encore 1/4 d'heure et renversez les petites pâtes dans une cuvette.
— Arrosez d'1/4 de verre de beurre fondu.
— Mélangez délicatement et remettez à cuire une 2e fois à la vapeur.
— Retirez du feu, arrosez une deuxième fois de beurre fondu et laissez s'imbiber.

● Préparez la sauce :
— Videz et flambez le poulet pour le débarrasser de tout le duvet.
— Coupez en petits morceaux.
— Placez-les dans une marmite avec l'huile, le beurre, l'oignon râpé, le poivre noir, la cannelle et le sel et faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec un litre d'eau environ, portez à ébullition, ajoutez les pois chiches et laissez cuire.

● Remettez les petits carrés dans le haut du couscoussier et lutez les 2 ustensiles.
— Retirez 1/4 d'heure environ après échappement de la vapeur et réservez.
— Une fois le poulet cuit, retirez-le et jetez dans la sauce les navets épluchés et coupés en 4 dans le sens de la longueur.
— Remettez à cuire.

— Vérifiez l'assaisonnement et la quantité de sauce (celle-ci doit rester à peu près la même qu'au début de la cuisson).

• Après cuisson des petits carrés, enduisez-les de beurre, arrosez-les de sauce, et faites mijoter à petit feu sans trop laisser sécher.
— Disposez ces petits carrés dans un grand plat creux et garnissez de poulet et de pois chiches.

215. Tridet 'l-warqa marqa hamra
Crêpes en sauce rouge

تريدة الورقة مرقة حمرا

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 ou 3 tomates fraîches ou 1 cuillerée à soupe de concentré
— 1 oignon
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 vingtaine de crêpes (voir Trid — Khobz-ftir — Rfiss, n° 272)

PREPARATION

• Disposez la viande dans un fait-tout ou une cocotte.
— Ajoutez l'huile, le beurre, les tomates passées à la moulinette (ou le concentré dilué avec un peu d'eau), le poivre rouge, le poivre noir, le sel et 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir le tout.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez les pois chiches dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire.
— Réduisez la sauce.

• Coupez les feuilles de trid ou rfiss en morceaux, de la grosseur d'une bouchée. (Si elles ont été préparées la veille, réchauffez-les d'abord à la vapeur avant de les couper.)
— Disposez dans le plat de service et
— Arrosez-les de sauce.
— Servez, garni de morceaux de viande et de pois chiches.

Couscous

216. Comment rouler le couscous

Première manière

COMPOSITION

— *1 livre de semoule moyenne*
— *1 livre de semouline*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*

Matériel :
— *1 grand plat en métal ou en bois (gas'a)*
— *1 tamis à gros trous (kharredj)*
— *1 tamis à petits trous (reffad)*
— *1 couscoussier*

PREPARATION

• Tamisez la semoule moyenne dans un grand plat.
— De la main gauche aspergez-la d'eau froide salée et posez la main droite les doigts légèrement écartés et la paume un peu surélevée, sur la semoule, et travaillez en décrivant des cercles toujours dans le même sens (vous pouvez travailler avec les 2 mains).
— Après quelques rotations, saupoudrez d'une poignée de semouline et roulez encore jusqu'à ce que les grains de couscous commencent à se former.
— Recommencer l'opération en ajoutant après plusieurs rotations, une fois l'eau, une fois la semouline jusqu'à ce que les grains de couscous s'agglomèrent en toutes petites boulettes plus ou moins fines selon la grosseur désirée.
— Passez les grains de couscous au tamis à gros trous.
— Lorsque tout est passé, versez-les dans le tamis à petits trous. Les grains qui restent dans ce tamis sont ceux qui vont constituer le couscous, versez-les alors dans le haut du couscoussier, et les petits grains recueillis ne sont que de la semoule non travaillée.
— Mettez cette semoule recueillie dans le plat et recommencez à rouler comme ci-dessus jusqu'à épuisement de toute la semoule.

Deuxième manière

COMPOSITION

— *1 livre de semoule moyenne*
— *1 livre de semouline ou de farine*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*

Matériel :
— *1 grand plat en métal ou en bois (gas'a)*
— *1 tamis à trous moyens*
— *1 corbeille plate et large en palmier nain (maydouna ou tbiqua)*

PREPARATION

• Tamisez la semoule moyenne dans la gas'a.
— Aspergez d'eau froide salée de la main gauche et de la main droite (ou des 2 mains) posée sur la semoule, les doigts légèrement écartés et la paume un peu surélevée, travaillez en effectuant des mouvements de rotation toujours dans le même sens.
— Aspergez de temps à autre d'eau tout en travaillant jusqu'à ce que les grains s'agglomèrent en toutes petites boulettes, et que la grosseur sera jugée satisfaisante.

• Passez au tamis. Les grains qui passent constituent le couscous fin. Mettez-les dans le haut du couscoussier.
— Versez dans la corbeille, les grumaux restants dans le tamis.
— Pour effriter ces grumaux, saupoudrez-les d'une poignée de semouline ou de farine et frottez bien avec la paume de la main, et recommencez l'opération comme ci-dessus jusqu'à épuisement de tous les grumaux.

Troisième manière

COMPOSITION

— *1 kg de grosse semoule*
— *250 g de semoule fine*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*

PREPARATION

• Versez la semoule dans la gas'a.
— Aspergez d'eau froide salée et travaillez comme précédemment.
— Saupoudrez d'une poignée de semouline en travaillant

Matériel :
— 1 grand plat en métal ou en bois (gas'a)
— 1 tamis à gros trous

toujours. Continuez à rouler en alimentant tantôt d'eau, tantôt de semouline jusqu'à ce que vous jugerez la grosseur des grains satisfaisante.

● Passez les grains au tamis à gros trous et versez-les ensuite dans le haut du couscoussier.

Observations :

Les grains de couscous sont assez fins dans la seffa (voir recettes n° 230 et n° 231) ou dans le mesfouf (voir recette n° 226 et 227). Pour ces 4 couscous ou bien vous trierez les petits grains en passant le tout dans 1 tamis à petits trous ou bien vous les travaillerez un peu moins.

Vous pouvez, pour le conserver, faire une grande quantité de couscous. Après avoir roulé le couscous faites-le cuire une seule fois à la vapeur, mettez-le ensuite à sécher à l'ombre bien étalé sur un drap posé lui-même sur un linge.
Le lendemain versez le couscous sur un autre drap et étalez. Recommencez l'opération jusqu'à ce que les grains soient bien secs. Mettez dans un sac en tissu et conservez (se conserve plusieurs mois).
Au moment de consommer, mettez la quantité désirée dans une petite cuvette, rincez bien, égouttez et laissez gonfler. Passez-le ensuite à la vapeur deux fois seulement. Il en est de même pour le couscous roulé et séché vendu dans le commerce.

217. Boutchich – Tchich 'l-mermez

Orge (ou blé) concassée à la viande

بوتشيش / تشيش المرمز

COMPOSITION

*— 500 g d'orge (ou de blé) concassée : (mermez *)*
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 500 g de navets
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 petit oignon sec
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

• Faites bouillir 1/2 litre d'eau environ.
— Versez sur les grains d'orge concassés et laisser gonfler.

• Faites revenir la viande en morceaux avec l'oignon haché, l'huile, le beurre, le poivre noir, le poivre rouge, le sel et 1/2 verre d'eau.
— Ajoutez 1/2 litre d'eau environ et portez à ébullition.
— Plongez les pois chiches.
— A mi-cuisson de la viande, plongez les navets épluchés et coupés en 2 ou en 4.
— Ajoutez de l'eau bouillante si la sauce a été réduite (la quantité de sauce doit rester la même qu'au début).

• Lorsque l'orge aura gonflée, égouttez et versez dans le haut d'un couscoussier.
— Faites cuire à la vapeur 1/4 d'heure à 20 mn après échappement de la vapeur.
— Retirez, arrosez d'eau, laissez gonfler encore et remettez à cuire à la vapeur.
— Retirez une 2e fois, 1/4 d'heure environ après échappement de la vapeur.

• Versez alors cette orge dans un récipient qui va sur le feu.
— Arrosez d'une louche de sauce.
— Laissez mijoter à petit feu en remuant de temps à autre (ajouter un peu de sauce s'il en manque), les grains d'orge doivent bien gonfler.
— Ajoutez une noix de beurre et remuez.

• Versez dans le plat de service.
— Disposez dessus la viande et les pois chiches.
— Servez aussitôt.

Observations : **Les navets peuvent être remplacés par des courgettes.**

218. Kesksou b' djedj
Couscous au poulet

كسكسو بالدّجاج

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé (voir n° 216)
— 1 poulet
— 1 oignon
— 1 tomate
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen**
— Poivre noir
— 1 bâtonnet de cannelle
— 1 sachet de colorant
— 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre
— 100 g de beurre
— Sel

PREPARATION

• Flambez et videz le poulet.
— Frottez-le au sel de cuisine puis,
— Rincez-le plusieurs fois et égouttez.

• Disposez le poulet dans une marmite à couscous.
— Ajoutez l'huile, une cuillerée de beurre, l'oignon coupé en rondelles, la tomate coupée en dés, 1/2 cuillerée à café de poivre noir, le bâtonnet de cannelle, le sachet de colorant dilué dans un peu d'eau et le sel.
— Faites revenir à petit feu quelques minutes.
— Couvrez de 3 litres d'eau environ et portez à ébullition.
— Plongez les pois chiches dans le bouillon.

• Placez le haut du couscoussier rempli de couscous roulé sur la marmite et lutez les 2 ustensiles avec une bande de tissu mouillé.
— Après échappement de la vapeur à travers les grains laissez cuire 1/4 d'heure à 20 mn et retirez le couscoussier (laissez la marmite sur le feu).
— Versez le couscous dans un grand plateau (gas'a).
— Séparez avec une cuillère les grains.
— Saupoudrez d'une cuillerée à café rase de sel et arrosez d'eau froide (1 bol environ), en mélangeant en même temps avec les 2 mains.

— Laissez reposer afin que les grains de couscous absorbent toute l'eau.
— Vérifiez de temps à autre la quantité de bouillon de la marmite.
— Retirez le poulet lorsque la chair se détache facilement des os.

• Remettez le couscous dans le haut du couscoussier et replacez ce dernier sur la marmite.
— Après échappement de la vapeur, laissez cuire encore 1/4 d'heure et retirez.
— Répétez cette opération une deuxième fois (mais cette fois-ci sans sel) afin que les grains de couscous soient saturés d'eau.
— Après cette dernière opération, retirez le haut du couscoussier, couvrez la marmite et terminez la cuisson des pois chiches.
— Versez le couscous dans un plat creux et rond.
— Mettez au milieu un bon morceau de beurre, saupoudrez de cannelle et de poivre noir et mélangez.
— Arrosez de bouillon, autant que le couscous peut en absorber.
— Disposez le poulet au milieu, et parsemez de pois chiches.
— Servez chaud.

Observations : **Si vous utilisez le couscous roulé et séché, arrosez d'eau au début et laissez gonfler quelques minutes avant de le mettre dans le haut du couscoussier et ne le passer que 2 fois à la vapeur.**
Même préparation avec la viande de mouton.
Servez avec du petit-lait.

219. Kesksou b'l-foul

Couscous aux fèves

كسكسو بالفول

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé
— 1 kg de viande de mouton (épaule de préférence)
— 1 kg de fèves (petites et bien tendres)
— 1 oignon
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 sachet de safran
— Sel
— 1 morceau de beurre pour enduire le couscous

PREPARATION

• Roulez le coucous (voir n° 216).

• Coupez la viande en morceaux et disposez dans une marmite à couscous.
— Ajoutez l'oignon coupé en petits morceaux, l'huile, le beurre, le poivre noir, le safran, le poivre rouge et le sel.
— Faites revenir à petit feu en remuant de temps à autre.
— Couvrez de 2 litres d'eau environ.
— Portez à ébullition.

• Placez le haut du couscoussier rempli de couscous roulé sur la marmite.
— Après échappement de la vapeur à travers les grains, laissez cuire encore 20 à 25 mn et retirez le haut du couscoussier que vous verserez dans une cuvette (laissez la marmite sur le feu et couvrez-la).
— Ecrasez le couscous à l'aide d'une cuillère en bois en séparant les grains. Lorsque le couscous s'est un peu refroidi salez et arrosez d'eau froide (1 bol environ d'eau), mélangez bien et laissez reposer afin que les grains de couscous absorbent toute l'eau.

• Entre-temps, effilez les fèves sans les écosser.
— Coupez-les en 2 ou 3 morceaux.
— Lavez-les et mettez-les à cuire à la vapeur dans un autre couscoussier contenant de l'eau seulement.
— A mi-cuisson, plongez-les dans la marmite contenant la sauce.
— Remettez le couscous dans le haut du couscoussier et replacez ce dernier sur la marmite.
— Après échappement de la vapeur laissez cuire encore 1/4 d'heure à 20 mn et retirez le haut du couscoussier.
— Versez le couscous dans la cuvette, écrasez pour séparer les grains, arrosez-le d'eau une 2e fois et laissez reposer afin qu'il absorbe toute l'eau avant de le remettre à cuire une troisième et dernière fois à la vapeur.

• Après la dernière opération, retirez le couscous et versez dans la cuvette.
— Mettez au centre un morceau de beurre ou de smen et laissez fondre.
— Saupoudrez d'une pincée de poivre noir.
— Mélangez le tout.

• Dressez le couscous en dôme dans un plat de service rond et creux.
— Arrosez de sauce (autant que le couscous peut en absorber).
— Disposez par-dessus la viande et les fèves et servez aussitôt.

Observations : **Si vous utilisez le couscous séché, arrosez-le ou rincez-le d'abord d'eau froide et laissez gonfler quelques minutes avant de le mettre à cuire.**

220. Kesksou n'l-hlib
Couscous au lait

كسكسو بالحليب

COMPOSITION

— *1 kg de couscous roulé*
— *500 g de courges*
— *2 bonnes poignées de fèves sèches trempées*
— *100 g de beurre*
— *Lait*
— *Sel*

PREPARATION

● Roulez le couscous (voir n° 216).
— Laissez reposer.

● Entre-temps préparez le bouillon :
— Mettez 2 litres d'eau dans une marmite, plongez les fèves et salez.
— Faites bouillir.

● Versez le couscous dans le haut du couscoussier et placez ce dernier sur la marmite pleine de bouillon en ébullition.
— Laissez cuire une vingtaine de mn à partir du moment où la vapeur commence à traverser les grains, retirez le couscous et laissez la marmite sur le feu.
— Versez le couscous dans une cuvette et séparez les grains avec le dos d'une cuillère en bois. Saupoudrez d'1/2 cuillerée à café de sel et aspergez d'eau (un bol environ) en aérant toute la masse et laissez s'imbiber.
— Remettez dans le haut du couscoussier et replacez ce dernier sur la marmite pleine de bouillon toujours en ébullition. Une vingtaine de minutes après échappement de la vapeur, retirez le couscous et aspergez-le d'eau froide une 2e fois (sans mettre de sel) comme indiqué ci-dessus et laissez gonfler.

● Entre-temps, épluchez les courges, coupez-les en petits morceaux, plongez-les dans le bouillon et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
— Remettez le couscous dans le haut du couscoussier et adaptez ce dernier à la marmite, laissez cuire une vingtaine de minutes à partir du moment où la vapeur commence à traverser et retirez.
— Une fois les courges bien cuites, versez le lait dans le bouillon (la quantité totale du bouillon doit être en effet suffisante pour arroser le couscous en fin de cuisson).
— Donnez quelques bouillons, vérifiez le sel et retirez du feu.
— Beurrez le couscous, dressez dans un plat creux, arrosez de bouillon autant que les grains peuvent en absorber et disposer par-dessus les courges et les fèves.
— Laissez reposer un moment et servez.

221. Kesksou b'l-ḥout
Couscous au poisson

كسكسو بالحوت

COMPOSITION

— 500 g de poissons de votre choix (tranches de mérou, de bonite, d'espadon, etc., ou petits poissons entiers : merlans, sardines, etc.)
— 750 g de couscous roulé
— 1/2 louche d'huile
— 1 oignon
— 3 tomates ou 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
— 3 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de cumin
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— Sel
— Beurre pour enduire le couscous à la fin

PREPARATION

● Roulez le couscous (voir n° 216).

● Ecaillez, videz, parez et coupez en tranches le poisson s'il est gros. S'il s'agit de petits poissons laissez-les entiers.
— Rincez-le bien.
— Râpez dessus l'ail, saupoudrez de cumin, de poivre noir et de sel.
— Mélangez bien le tout et laissez mariner une heure environ.

● Mettez l'huile à chauffer dans une marmite et faites-y dorer un oignon épluché et émincé.
— Ajoutez les tomates pelées et coupées en tous petits dés ou le concentré dilué dans un peu d'eau.
— Ajoutez le poivre rouge et le sel.
— Mouillez de 2 litres d'eau environ.
— Plongez le poisson dans le bouillon et portez à ébullition.

● Versez le couscous roulé dans le haut du couscoussier et faites-le cuire une première fois à la vapeur du bouillon.
— Retirez le couscous (si le poisson est déjà cuit, retirez-le également, sinon laissez cuire encore quelques minutes).
— Défaites les mottes avec le dos d'une cuillère en bois et aspergez d'eau en aérant toute la masse.
— Laissez gonfler quelques minutes avant de remettre à cuire à la vapeur.
— Retirez et répétez les 2 dernières opérations une seconde fois en aspergeant, cette fois-ci d'eau salée.

● Une fois le couscous cuit, enduisez-le de beurre et versez-le dans un plat creux.
— Disposez par dessus le poisson réchauffé et arrosez de bouillon en passant ce dernier dans une passoire afin de recueillir toutes les épines...
— Servez aussitôt.

Observations : **Si vous désirez un couscous relevé, ajoutez un peu de hror ou de hrissa dans le bouillon.**

222. Kesksou b'l-khodra
Couscous aux légumes

كسكسو بالخضرة

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé (voir préparation n° 216)
— 1 kg de viande de mouton (épaule de préférence)
*— 2 cuillerées à soupe de beurre ou de smen **
— 1/2 louche d'huile
— 1 oignon
— 1 tomate
— 4 ou 5 navets
— 4 ou 5 petites courgettes
— 4 ou 5 carottes
— 3 pommes de terre
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 cuillerée à café rase de poivre noir
— 1 cuillerée à café rase de cannelle
— Sel
— 1 sachet de safran
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
*— 100 g de beurre ou de smen * pour enduire le couscous*

PREPARATION

● Disposez la viande coupée en morceaux dans une marmite.
— Ajoutez l'huile, une cuillerée de beurre, l'oignon émincé, la tomate coupée en dés, le poivre noir, la cannelle, le safran, le poivre rouge et le sel.
— Mettez sur le feu et faites revenir quelques minutes.
— Mouillez avec 2 litres d'eau et portez à ébullition.
— Plongez les pois chiches.

● Placez le haut du couscoussier rempli de couscous roulé sur la marmite.
— Après échappement de la vapeur à travers les grains, laissez cuire 1/4 d'heure et retirez le haut du couscoussier (laissez la marmite sur le feu).
— Versez le couscous dans une cuvette.
— Séparez les grains à l'aide d'une cuillère.
— Arrosez d'eau froide salée (un bol environ) en mélangeant en même temps avec les 2 mains.
— Laissez reposer quelques minutes afin que les grains de couscous absorbent toute l'eau.

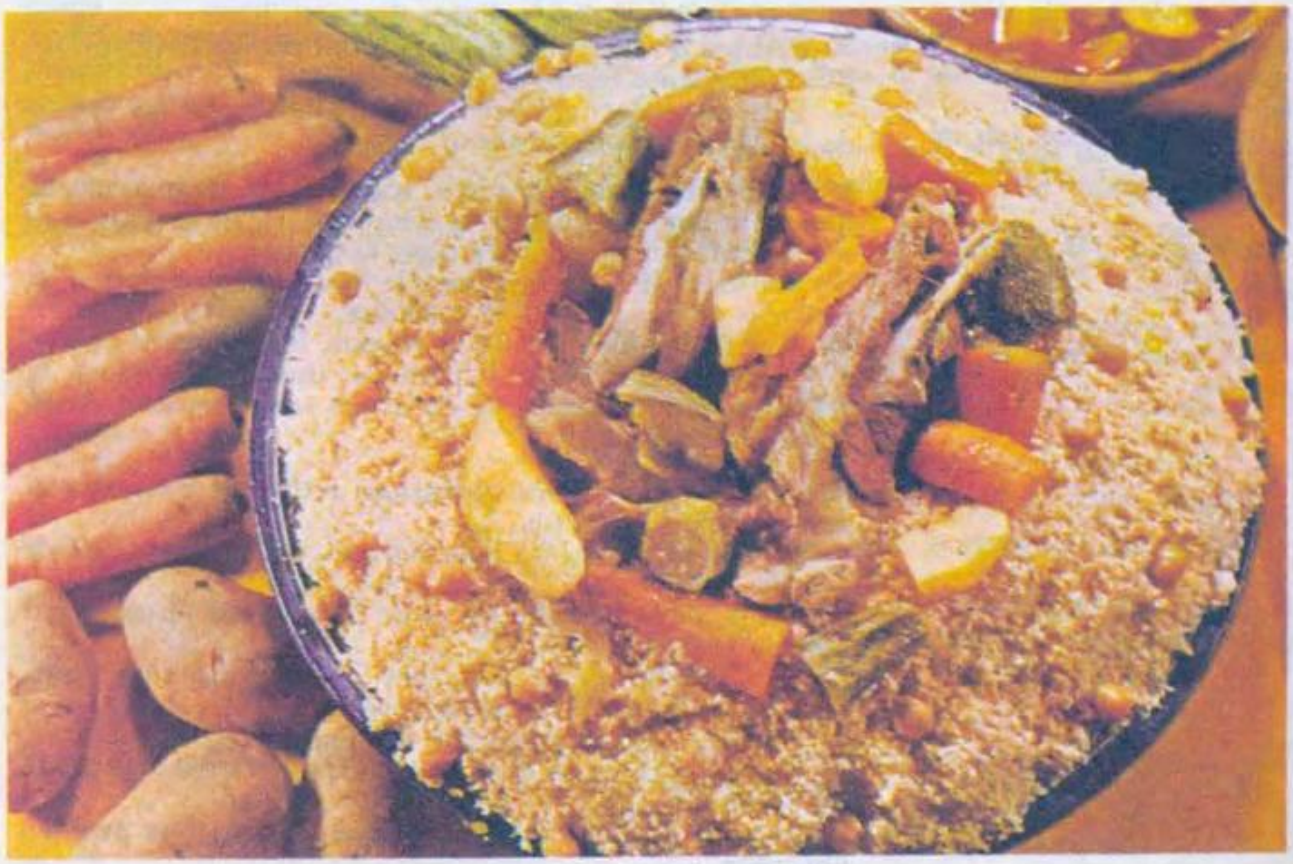
● Entre-temps, nettoyez les légumes et coupez-les en quartiers dans le sens de la longueur.
— Lavez-les et plongez-les dans la sauce.
— Remettez le couscous dans le haut du couscoussier et replacez ce dernier sur la marmite.
— Après échappement de la vapeur, laissez cuire encore 1/4 d'heure et répétez l'opération une 2e fois (sans le sel) afin que les grains de couscous soient saturés d'eau et remettez à cuire.

● Après cette dernière opération, retirez le couscous et versez dans la cuvette.
— Mettez au milieu un bon morceau de beurre et laissez fondre.
— Saupoudrez de cannelle et de poivre noir et mélangez bien le tout.
— Si les légumes ne sont pas encore très bien cuits, couvrez la marmite et laissez cuire.
— Vérifiez l'assaisonnement du bouillon.
— Versez le coucous dans un plat rond et creux (en terre de préférence).
— Arrosez de bouillon, autant que le couscous peut en absorber.
— Déposez par-dessus la viande, les pois chiches et les légumes.

— Servez aussitôt accompagné de petit-lait.

Observations :

Si vous utilisez le couscous roulé et séché, arrosez-le ou rincez-le d'eau et laissez gonfler quelques minutes avant de le mettre dans le haut du couscoussier.
Si un légume vient à manquer, ce couscous ne sera pas moins délicieux.
Ce couscous peut être confectionné avec du poulet.
Pour obtenir un bouillon blanc, supprimez le safran et le poivre rouge.



222. Kesksou b'l-khodra — **Couscous aux légumes**

223. Kesksou b'l- ᶜosbâne - T ᶜâm b'l-bekbouka

Couscous à la panse farcie

كسكسو بالعصبان / طعام بالبكبوكة

COMPOSITION

— 2 ou 3 'osbâne (voir recette n° 258 mais sans le riz)
— 750 g de couscous roulé
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 oignons
— 1 tomate ou 1/2 cuillerée à soupe de concentré
— 3 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 morceau de graisse séchée : chham ghawi * ou 1 cuillerée à soupe de smen **
— 1/2 cuillerée à café rase de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— Sel
— Beurre pour enduire le couscous à la fin

PREPARATION

● Roulez le couscous (voir n° 216).

● Mettez dans une marmite les 'osbâne, les oignons émincés, la tomate coupée en dés (ou le concentré dilué dans un peu d'eau), l'huile, la graisse ou le smen, les épices et le sel.
— Faites revenir à petit feu pendant quelques minutes.
— Mouillez de 2 litres environ d'eau chaude.
— Avivez le feu et plongez les pois chiches dans le bouillon.

● Après ébullition, placez le haut du couscoussier rempli de couscous sur la marmite.
— Laissez cuire 1/4 d'heure à 20 mn à partir du moment où la vapeur commence à traverser les grains, retirez le couscous et laissez la marmite sur le feu.
— Aspergez le couscous d'eau (1 bol environ) en défaisant en même temps les mottes et en libérant les grains les uns des autres.
— Laissez gonfler quelques minutes et remettez sur la marmite.
— Répétez cette opération une seconde fois en aspergeant d'eau salée et remettez à cuire une troisième fois à la vapeur.

● Beurrez et poivrez légèrement le couscous et versez-le dans un plat creux.
— Une fois les 'osbâne et les pois chiches cuits, disposez-les sur le couscous et arrosez de bouillon, autant que le couscous peut en absorber.
— Servez avec du bouillon à part pour ceux qui l'aiment bien arrosé.

Observations : **Pour ceux qui préfèrent un couscous un peu relevé ajoutez un peu de ḥror * ou de hrissa dans le bouillon.**

224. Kesksou 'l-qbâyel
Couscous kabyle

كسكسو القبايل

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé
— 1 kg de viande de mouton
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 oignons secs
— 3 ou 4 tomates fraîches ou 1 cuillerée à soupe de concentré
— Quelques pommes de terre
— 3 ou 4 navets
— 3 ou 4 carottes
— 3 ou 4 courgettes
— 1 tranche de courge
— 1/2 louche d'huile
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
*— 1/2 cuillerée à café de Ras 'l-hanout * : (mélange d'épices lavées, séchées et moulues)*
*— 1 piment sec, rouge (felfel driss *)*
— Sel
— 100 g de beurre

PREPARATION

● Roulez le couscous (voir préparation n° 216) si vous utilisez le couscous roulé et séché, arrosez-le ou rincez-le d'abord à l'eau froide, égouttez et laissez gonfler 1/2 heure environ.

● Préparez la sauce :
— Disposez la viande coupée en morceaux dans une marmite à couscous et ajoutez un oignon coupé en morceaux, les tomates passées à la moulinette ou le concentré dilué dans un verre d'eau, l'huile, le poivre noir, le poivre rouge, la cannelle et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 3 litres d'eau environ.
— Laissez bouillir et jetez les pois chiches dans la sauce.
— Placez le haut du couscoussier rempli de couscous sur la marmite contenant le bouillon en ébullition. Un quart d'heure à 20 mn après échappement de la vapeur à travers les grains, retirez le couscous et versez-le dans un plateau ou une cuvette.
— Séparez les grains avec une cuillère, puis arrosez-les d'un bol environ d'eau froide en les aérant en même temps et laissez s'imbiber.
— Lorsque le couscous aura absorbé toute l'eau, remettez sur le feu.

● A mi-cuisson de la viande, jetez dans la marmite toujours sur le feu les carottes, les navets et les pommes de terre épluchés et coupés en quartiers et le piment.
— Pilez le « Ras 'l-hanout » avec un oignon coupé en morceaux et inclinez le mortier pour recueillir tout le jus.
— Retirez le couscous du feu quelques minutes après échappement de la vapeur, arrosez d'eau salée (1 bol environ) et de jus recueilli du « Ras 'l-hanout » (le restant sera versé dans la marmite).
— Aérez bien le couscous, laissez s'imbiber puis remettez sur le feu.
— A mi-cuisson des carottes, ajoutez les courgettes et les courges coupées en morceaux et terminez la cuisson de tous les légumes (si la quantité de bouillon vous semble insuffisante, ajoutez de l'eau chaude et donnez quelques bouillons).

● Retirez le couscous 1/4 d'heure environ après échappement de la vapeur, ajoutez le beurre, arrosez de 2 louches de sauce et mélangez.
— Dressez le couscous en dôme dans un plat, disposez par-dessus la viande et les légumes, arrosez de sauce autant que le couscous peut en absorber.

Observations : **Servez avec du bouillon à part, pour ceux qui l'aiment bien arrosé.**
On peut remplacer la viande par du poulet.

225. Kesksou m[c]ammer
Couscous au poulet farci

كسكسو معمّر

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé
— 1 poulet
— 3 oignons
*— Beurre ou smen **
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— 1 morceau d'écorce de cannelle

Farce :
— 500 g de viande hachée
— 1 petite poignée de semoule moyenne
— 1 tête d'ail
— 1 oignon
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 noix de beurre
— Sel
— 1 œuf

PREPARATION

● Roulez le couscous (voir préparation n° 216) et laissez reposer.

● Préparez le bouillon.
— Videz le poulet en pratiquant une petite ouverture sous la poitrine dans le sens de la longueur.
— Flambez-le, frottez-le bien de sel de cuisine et rincez.

● Préparez un hachis avec la viande hachée, l'ail et l'oignon râpés, la cannelle, le poivre noir, le poivre rouge, l'œuf, la noix de beurre, la semoule et le sel.
— Introduisez ce hachis à l'intérieur du poulet.
— Recousez l'ouverture pratiquée sous la poitrine et ficelez la peau du cou.
— Disposez-le dans une marmite, ajoutez 2 cuillerées à soupe de beurre, le poivre rouge, le poivre noir, la cannelle et les oignons épluchés et coupés en gros morceaux (en 4 ou en 6) et le sel et faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 3 litres d'eau environ.

● Avivez le feu et après ébullition placez dessus le haut du couscoussier contenant le couscous roulé.
— Quelques minutes après échappement de la vapeur à travers les grains renversez le couscous dans un grand plateau et égrenez convenablement entre les paumes des deux mains.
— Saupoudrez d'une cuillerée à café rase de sel et arrosez d'eau (un bol et demi environ) en aérant au fur et à mesure le couscous jusqu'à ce que les grains soient saturés d'eau.
— Laissez s'imbiber quelques minutes et enduisez-le ensuite de 2 cuillerées à soupe d'huile.
— Remettez-le à cuire une deuxième fois à la vapeur sur la marmite, retirez.
— Versez-le dans un plat de service creux et rond, ajoutez un morceau de beurre, une pincée de poivre noir et une pincée de cannelle et mélangez le tout.
— Une fois le poulet cuit, enlevez-le et retirez délicatement la farce que vous émietterez dans une assiette.
— Parsemez le couscous de ces miettes.
— Disposez ensuite les morceaux d'oignons et enfin le poulet coupé en morceaux et arrosez de sauce bien chaude jusqu'à ce que les grains soient bien imprégnés.
— Servez aussitôt avec du petit-lait.

Observations :

Vous pouvez au lieu de farcir le poulet, confectionner 2 boules avec la farce et les cuire dans la sauce.
Si vous utilisez le couscous roulé et séché, rincez, égouttez et laissez gonfler avant de mettre à cuire à la vapeur.

226. Mesfouf b'l-djelbana
Couscous sans sauce aux petits pois

مسفوف بالجلبانة

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé
— 500 g de petits pois
— 150 g de beurre (1 bon morceau)
— Sel

PREPARATION

• Roulez le couscous, les grains doivent être assez fins (voir préparation n° 216).

• Mettez à cuire une première fois à la vapeur dans le haut d'un couscoussier placé sur une marmite contenant de l'eau en ébullition (si vous utilisez le couscous roulé et séché, rincez-le d'abord, égouttez et laissez gonfler quelques minutes avant de le mettre à cuire).
— Un quart d'heure environ après échappement de la vapeur à travers les grains, retirez, arrosez d'eau (un bol environ) écrasez les grains et laissez s'imbiber avant de remettre à cuire une 2e fois.
— Retirez et répétez une 2 fois cette opération.
— Après échappement de la vapeur laissez cuire encore 1/4 d'heure, retirez et arrosez une troisième fois d'eau (salée cette fois-ci), laissez s'imbiber et remettez sur le feu.
— Après cuisson, versez dans la cuvette et couvrez pour ne pas laisser refroidir.

• Ecossez les petits pois et mettez-les à cuire à la vapeur (à mi-cuisson, saupoudrez d'une pincée de sel) pendant 1/2 heure environ.
— Versez les petits pois cuits sur le couscous, beurrez et mélangez bien le tout (si le couscous a refroidi remettez-le à chauffer à la vapeur avant de le beurrer).
— Servez bien chaud, accompagné de petit-lait ou de lait caillé.

Observations : **Vous pouvez ajouter un peu de sucre (suivant le goût) en même temps que le beurre.**
Même préparation avec des fèves tendres coupées en tous petits morceaux ou encore petits pois et fèves mélangés.

227. Mesfouf Qsentena

Couscous sucré aux dattes

مسفوف قسنطينة

COMPOSITION

— *1 kg de couscous roulé assez fin*
— *300 g de noix (10 à 15 environ)*
— *200 g de dattes*
— *200 g de beurre*
— *Sucre*
— *Sel*

PREPARATION

• Roulez le couscous (voir comment roulez le couscous n° 216).

• Mettez-le à cuire une première fois à la vapeur dans le haut d'un couscoussier placé sur une marmite contenant de l'eau en ébullition (si vous utilisez le couscous roulé et séché, rincez-le d'abord, égouttez et laissez gonfler quelques minutes avant de le mettre à cuire).
— Un quart d'heure environ après échappement de la vapeur, retirez, arrosez d'eau (un bol environ), séparez bien les grains en les écrasant à l'aide d'une cuillère et laissez s'imbiber avant de remettre à cuire une 2e fois.
— Retirez et répétez une 2e fois cette opération.
— Après échappement de la vapeur à travers les grains laissez cuire encore 1/4 d'heure, retirez et arrosez une troisième fois d'eau (salée cette fois-ci), laissez s'imbiber et remettez sur le feu.
— Après cuisson, versez dans la cuvette et couvrez pour ne pas laisser refroidir.

• Entre-temps, dénoyautez et coupez les dattes en petits morceaux (1 datte sera partagée en 4 ou 5 morceaux).
— Décortiquez et concassez les noix.

• Beurrez et sucrez le couscous au goût.
— Ajoutez les morceaux de dattes et la moitié des noix concassées et mélangez le tout.
— Saupoudrez du restant des noix et de sucre.
— Servez aussitôt.

Observations : **Les dattes peuvent être remplacées par des raisins secs mis à tremper d'abord, cuisez-les sous le couscous lorsque vous le passez pour la dernière fois à la vapeur.**

228. Ouchchou tinni
Couscous aux dattes

اوشّو تينّي

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé (voir n°216)
— 1 kg de viande en morceaux
*— 500 g de dattes (ghars *)*
— 1 oignon
— 2 tomates fraîches ou 1 cuillerée de concentré
— 1/2 louche d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 250 g de carottes
— 250 g de fèves tendres

PREPARATION

● Mettez dans une marmite l'huile, l'oignon râpé, les tomates coupées en petits dés ou le concentré dilué dans un verre d'eau, le poivre noir et le sel.
— Couvrez de 2 litres d'eau environ et mettez sur le feu.

● Versez le couscous roulé dans le haut du couscoussier et placez-le sur la marmite en ébullition.
— Lorsque la vapeur s'en échappe, laissez cuire encore 1/4 d'heure et retirez le couscous.
— Versez-le dans un grand plat, et égrenez entre les deux mains.
— Saupoudrez d'une cuillerée à café rase de sel et arrosez d'eau (un bol environ), en mélangeant en même temps délicatement.
— Laissez gonfler quelques minutes et remettez à cuire sur la marmite.
— Recommencez cette opération une deuxième fois mais sans mettre de sel.
— Une fois le couscous cuit retirez-le et plongez les carottes épluchées et coupées en morceaux ainsi que les graines des fèves, dans la sauce, continuez la cuisson.

● Mettez les dattes dénoyautées dans une passoire posée sur un récipient, arrosez-les petit à petit d'eau chaude (1/2 litre environ), en les malaxant en même temps jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les déchets dans la passoire.
— Une fois la viande et les légumes cuits, versez le jus des dattes dans la marmite, laissez mijoter quelques instants et retirez du feu.

● Beurrez le couscous et dressez en dôme dans un plat creux.
— Disposez par-dessus la viande et les légumes et arrosez de sauce.

Observations :

Si vous utilisez le couscous roulé et séché, rincez-le, égouttez et laissez gonfler avant de le mettre à cuire.
En saison, les carottes peuvent être remplacées par un morceau de potiron.

229. Rfiss zirawi

Couscous sucré aux noix

رفيس زيراوي

COMPOSITION

Pour la pâte :
— 1 kg de grosse semoule
— 1 verre à eau d'huile ou de beurre fondu
— 1 pincée de sel
— Eau

— 250 g de sucre cristallisé
— 250 g de noix moulues
— Eau de fleur d'oranger
— 1 bon morceau de beurre (100 g environ)

PREPARATION

• Versez la semoule dans une terrine.
— Ajoutez l'huile et le sel et mélangez bien le tout.
— Arrosez d'eau en travaillant en même temps la pâte jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
— Divisez-la en 3 ou 4 boules.
— Etalez chacune d'elles au rouleau en une abaisse ronde, de moins d'un centimètre d'épaisseur.
— Faites cuire sur une plaque de fer ou sur un tadjine directement sur le feu ou au four.

• Une fois les galettes cuites, coupez en morceaux et passez-les à la moulinette (gros disque).
— Arrosez ensuite d'eau de fleur d'oranger et remuez délicatement, comme pour le couscous.
— Passez à la vapeur dans le haut d'un couscoussier adapté sur une marmite pleine à moitié d'eau bouillante.

• Préparez un sirop léger avec le sucre et 1/2 litre d'eau.

• Versez les miettes de galettes dans un plat creux.
— Mettez au milieu le morceau de beurre et laissez fondre.
— Saupoudrez de noix moulues.
— Arrosez de sirop (suivant le goût).
— Remuez délicatement le tout et servez chaud.

Observations : **Vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe de miel dans le sirop.**

230. Seffa b'djedj

Couscous sucré au poulet

سفّة بالدّجاج

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé (voir n° 216)
— 1 poulet
— 1 oignon
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
*— 1 pincée de gingembre (skandjbir *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1 sachet de safran
— Sel
— Beurre pour enduire le couscous une fois cuit
— Sucre semoule

PREPARATION

• Videz et flambez le poulet.
— Frottez-le bien de sel et rincez.
— Coupez-le en morceaux.
— Disposez ces derniers dans une marmite à couscous et ajoutez l'huile, le beurre, l'oignon coupé en petits morceaux, la cannelle, le poivre noir, le gingembre et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez de 2 litres d'eau environ (dans laquelle vous aurez dilué le safran) et portez à ébullition.

• Versez le couscous roulé dans le haut d'un couscoussier (pour le couscous roulé et séché, rincez-le et laissez gonfler avant de le mettre à cuire), adaptez ce dernier à la marmite en ébullition et laissez cuire une vingtaine de minutes à partir du moment où la vapeur commence à traverser les grains.

• Versez ensuite le couscous dans un grand plat, écrasez les grains pour les séparer, aspergez d'eau froide (un bol environ) en aérant toute la masse et laissez s'imbiber.
— Vérifiez si le poulet est bien cuit, retirez-le, désossez-le et coupez-le en petits morceaux.

• La marmite étant toujours en place, remettez le couscous à cuire une deuxième fois à la vapeur, retirez et recommencez la même opération.

• Une fois le couscous cuit, réduisez au maximum la sauce jusqu'à réapparition de l'huile de cuisson.
— Repassez les morceaux de poulet dans cette sauce pour les réchauffer 1 ou 2 mn.

• Versez le couscous dans un plat creux et assez profond, mettez au milieu une noix de beurre, arrosez de toute la sauce et éparpillez les morceaux de poulet, sucrez (au goût) et mélangez bien le tout.
— Dressez en dôme, saupoudrez de sucre et décorez de cannelle en poudre.
— Servez chaud avec du lait frais ou du petit-lait.

231. Seffa b'z-zbib –
Mesfouf b'z-zbib

Couscous sucré aux raisins secs

سـفّـة بالزبيب/مسفوف بالزبيب

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé assez fin
— 2 bonnes poignées de raisins secs
— 100 g de beurre
— Sucre
— Sel

PRÉPARATION

• Roulez le couscous, les grains doivent être assez fins (voir n° 216).

• Versez-le dans le haut d'un couscoussier et faites cuire, une 1re fois à la vapeur (si vous utilisez le couscous séché, rincez-le d'abord, égouttez et laissez gonfler quelques minutes avant de le mettre à cuire à la vapeur).
— Un quart d'heure environ après échappement de la vapeur, retirez.
— Arrosez d'eau (un bol environ), remuez bien et laissez s'imbiber.
— Remettez à cuire à la vapeur.
— Retirez 1/4 d'heure après échappement de la vapeur et arrosez d'eau une 2e fois, laissez reposer et remettez à cuire.
— Retirez et arrosez une 3e fois d'eau (salée cette fois-ci), laissez s'imbiber.

• Entre-temps, rincez les raisins secs et égouttez.
— Versez-les dans le haut du couscoussier.
— Ajoutez le couscous bien imbibé.
— Retirez 1/4 d'heure à 20 mn après échappement de la vapeur.
— Beurrez et sucrez au goût et mélangez le tout.

• Dressez le couscous en dôme dans un grand plat creux et saupoudrez de cannelle et de sucre.
— Servez bien chaud avec du petit-lait ou du lait caillé.

Observations : **Vous pouvez garnir ce couscous d'œufs durs coupés en 2 ou en 4, de dattes dénoyautées, de bonbons, etc.**
Vous pouvez réaliser ce couscous sans raisins secs.

232. T^{c}âm b'l-hchim

Couscous à la viande séchée

طعام بالهشيم

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé (voir n° 216)
— 4 ou 5 morceaux de viande séchée
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 tomate
— 3 ou 4 oignons
*— 2 cuillerées à soupe de smen * (beurre fondu et salé)*
— 1/2 cuillerée à café rase de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Mettez à tremper la viande séchée à l'avance.
— Jetez l'eau de trempage et rincez à l'eau claire.

● Dans une marmite à couscous, mettez la viande, le smen, la tomate coupée en morceaux, les pois chiches, les oignons épluchés et coupés en morceaux, le poivre noir et le sel.
— Mouillez d'un litre et demi d'eau et portez sur le feu.

● Versez le couscous dans le haut d'un conscoussier, adaptez ce dernier à la marmite et laissez cuire 1/4 d'heure à 20 mn après échappement de la vapeur à travers les grains.

● Videz le couscous dans un grand plat, aspergez-le d'eau tout en séparant les grains les uns des autres et laissez gonfler.
— Remettez à cuire une 2^{e} fois à la vapeur.
— Retirez après échappement de la vapeur, aspergez d'eau et de sel et remettez à cuire une troisième et dernière fois.

● Videz le couscous dans un plat de service (creux de préférence), enduisez d'une cuillerée à soupe de smen et saupoudrez d'une pincée de poivre noir.
— Arrosez le couscous de bouillon et garnissez de viande, d'oignons et de pois chiches.
— Servez aussitôt, avec du bouillon à part pour ceux qui l'aiment bien arrosé.

233. T'âm b'l-khlî'

Couscous à la viande confite

طعام بالخليع

COMPOSITION

— 1 kg de couscous roulé (voir préparation n° 216)
— Quelques morceaux de khlî', enrobés de graisse (voir n° 382)
— 250 g de fèves sèches mises à tremper la veille
— 1 chou
— 3 ou 4 oignons
— 1 tomate
— 1/2 cuillerée à café rase de poivre noir
— Sel

PREPARATION

● Epluchez et coupez en morceaux les oignons et mettez-les dans une marmite.
— Ajoutez le khlî', la tomate coupée en morceaux, le poivre noir, les fèves décortiquées et le sel.
— Couvrez de 2 litres d'eau environ.
— Portez à ébullition, baissez la flamme et laissez cuire.

● Mettez alors le couscous roulé dans le haut du couscoussier et placez ce dernier sur la marmite en ébullition.
— Laissez cuire 1/4 d'heure à partir du moment où la vapeur commence à traverser les grains, retirez le couscous et laissez la marmite sur le feu.
— Aspergez le couscous d'eau (un bol environ) en défaisant en même temps les mottes et en libérant les grains les uns des autres.
— Laissez gonfler quelques minutes.

● Entre-temps séparez les feuilles de chou.
— Enlevez les grosses côtes et coupez en morceaux assez gros.
— Jetez-les dans le bouillon.
— Remettez le couscous à cuire une deuxième fois à la vapeur, retirez, aspergez d'eau et de sel, laissez gonfler et remettez à cuire une 3e et dernière fois.

● Beurrez et poivrez légèrement le couscous et versez-le dans un plat creux.
— Arrosez de bouillon bien chaud et disposez les morceaux de viande, le chou, les oignons et les fèves par-dessus.
— Servez [illegible] avec du bouillon à part.

Observations : **Le chou peut être remplacé par quelques pommes de terre épluchées et coupées en morceaux.**

Riz

234. Dalya m^{c}ammra b'r-roz

Feuilles de vigne farcies au riz

دالية معمّرة بالرّوز

COMPOSITION

— 1 quarantaine de feuilles de vigne
— 3 cuillerées à soupe de raisins secs sans pépins
— 3 oignons
— 100 g de riz (3 cuillerées à soupe environ)
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— Quelques feuilles de menthe fraîche
— Sel

PREPARATION

● Choisissez des feuilles de vigne bien tendres.
— Equeutez-les.
— Faites-les blanchir dans l'eau bouillante pendant 5 mn.
— Egouttez et laissez refroidir.

● Faites gonfler les raisins secs dans l'eau chaude.
— Rapez les oignons et faites-les revenir dans 2 cuillerées d'huile.
— Ajoutez le riz en remuant sans arrêt.
— Quand les grains sont transparents, mouillez avec 1/4 de litre d'eau chaude et salez.
— Laissez cuire à petit feu et à couvert.
— Hachez la menthe et ajoutez-la au riz cuit ainsi que les raisins secs égouttés.

● Farcissez les feuilles de vigne avec une cuillerée à soupe de ce mélange.
— Formez-en de petits paquets bien serrés.
— Rangez les petits paquets farcis dans un fait-tout.
— Arrosez de 2 cuillerées d'huile et d'un petit verre d'eau.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu (ajoutez de l'eau si c'est nécessaire) jusqu'à réduction totale de la sauce et réapparition de l'huile de cuisson.
— Servez avec des tranches de citron.

236. Roz b'l-khodra **Riz aux légumes**

235. Mesfouf roz

Riz vapeur aux petits pois

مسفوف روز

COMPOSITION

— *500 g de riz*
— *500 g de petits pois à écosser*
— *100 g de beurre*
— *Sel*

PREPARATION

● Ecossez les petits pois.
— Faites-les cuire à la vapeur et à couvert 1/2 heure environ.
— Après cuisson, saupoudrez-les de sel et réservez.

● Lavez à plusieurs reprises le riz.
— Huilez légèrement.
— Faites-le cuire à la vapeur une dizaine de minutes environ après échappement de la vapeur.
— Versez le riz dans une terrine.
— Arrosez d'eau chaude et égrenez à la main comme pour le couscous.
— Quand le riz aura absorbé toute l'eau, remettez à cuire à la vapeur toujours.
— Répétez l'opération cinq fois de suite jusqu'à ce que le riz ait bien gonflé et arrosez en dernier lieu d'eau chaude salée.

● Versez le riz dans un plateau, ajoutez les petits pois et le beurre et laissez fondre ce dernier.
— Mélangez bien le tout, et
— Servez chaud.

Observations :

On peut ajouter aux petits pois, 1/2 livre de fèves tendres avec leur peau et coupées en petits morceaux.
Comme pour le couscous aux petits pois, le mesfouf roz peut être accompagné de petit-lait ou de lait caillé.

236. Roz b'l-khodra

Riz aux légumes

روز بالخضرة

COMPOSITION

— *1 bol de 200 g environ de riz*
— *3 fonds d'artichauds*
— *1/2 livre de fèves fraîches*
— *1 livre de petits pois*
— *3 carottes*
— *3 pommes de terre*
— *4 gousses d'ail*
— *1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— *1/2 louche d'huile*
— *1 pincée de poivre noir*
— *1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge*
— *Sel*

PREPARATION

● Ecossez les petits pois.
— Epluchez et coupez en dés les pommes de terre et les carottes, et les fèves en petits morceaux.
— Nettoyez les artichauts et coupez les fonds en 4.

● Faites revenir à petit feu l'ail dans l'huile.
— Mouillez avec un litre d'eau environ et faites cuire.
— Ajoutez les légumes, les épices et la coriandre finement coupée.

● Une fois les légumes cuits, versez en pluie le riz bien lavé, dans la sauce.
— Cuisez à feu modéré, jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute la sauce.
— Servez aussitôt.

237. Roz b'l-lḥam

Riz à la viande de mouton

روز بالحم

COMPOSITION

— 500 g de viande de mouton
— 500 g de riz
— 500 g de tomates fraîches ou 2 cuillerées à soupe de concentré
— 4 ou 5 gousses d'ail
— 1/2 louche d'huile
— 1 cuillerée à soupe de beurre ou d'huile
— 1 pincée de poivre noir
— 1 sachet de colorant
*— 3 ou 4 feuilles de laurier (rând *)*
*— 1 petite branche de thym (z'itra *)*
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir dans l'huile la viande coupée en morceaux.
— Ajoutez l'ail, les épices, les tomates passées à la moulinette ou le concentré dilué dans un verre d'eau.
— Laissez revenir encore quelques minutes.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Plongez le thym et le laurier dans la sauce.
— Laissez cuire à feu modéré.
— Vérifiez l'eau en cours de cuisson (ajoutez de l'eau bouillante, si c'est nécessaire).
— Retirez la viande après cuisson.
— Ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour faire cuire le riz (il faut environ 2 fois et demie d'eau pour 1 volume de riz).

● Lavez le riz à plusieurs reprises.
— Versez-le dans la sauce.
— Laissez cuire à couvert jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute la sauce (enlevez le couvercle s'il reste beaucoup de sauce).
— Entre-temps, faites blanchir le beurre dans une poêle et faites-y dorer les morceaux de viande.
— Servez le riz bien chaud, garni de morceaux de viande.

Observations : **Même préparation avec du poulet gardé entier ou coupé en morceaux.**

238. Roz b'l-qamrône

Riz aux crevettes

روز بالقمرون

COMPOSITION

— *500 g de riz*
— *1 kg de crevettes*
— *1/2 louche d'huile*
— *4 gousses d'ail*
— *4 belles tomates fraîches ou 2 cuillerées à soupe de concentré*
— *3 ou 4 feuilles de laurier (rând *)*
— *1 branche de thym (z'itra *)*
— *1 cuillerée à café de poivre rouge*
— *1 pincée de poivre noir*
— *Sel*

PREPARATION

● Coupez les pattes et les antennes des crevettes (sans les décortiquer).
— Rincez-les et laissez égoutter.
— Passez les tomates coupées en 4 à la moulinette.
— Mettez dans un fait-tout les tomates, le laurier, le thym, l'huile, l'ail, les épices et le sel.
— Faites revenir à petit feu une dizaine de minutes.
— Ajoutez les crevettes et faites revenir encore quelques minutes.
— Mouillez avec un litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire.
— Retirez les crevettes une fois cuites.

● Ajoutez dans la sauce la quantité d'eau nécessaire pour faire cuire le riz (il faut environ 2 fois et demie d'eau pour 1 volume de riz).
— Lavez le riz à plusieurs reprises.
— Jetez-le dans la sauce, couvrez et laissez cuire.
— Donnez un tour de rotation au récipient afin que le riz n'attache pas.
— 2 ou 3 mn avant la fin de cuisson du riz, jetez dans la sauce les plus petites crevettes (réservez les grosses pour garnir le plat en fin de cuisson).
— Retirez du feu lorsque le riz aura absorbé toute la sauce et que les grains auront bien gonflé.
— Servez aussitôt.

239. Roz mfawwer

Riz à la vapeur

روز مفوّر

COMPOSITION

— *500 g de riz*
— *100 g de beurre*
— *Sucre en poudre ou cristallisé*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*
— *Sel*
— *1/2 cuillerée à soupe d'huile*

PREPARATION

● Triez et enduisez le riz d'huile.
— Mettez-le dans le haut d'un couscoussier et placez ce dernier sur une marmite contenant de l'eau en ébullition. Après échappement de la vapeur, laissez cuire 10 mn et retirez.
— Rincez-le sous le robinet en mélangeant avec la main, laissez égoutter puis étalez dans une cuvette et laissez reposer quelques minutes. Versez-le dans le haut du couscoussier et remettez à cuire comme précédemment à la vapeur.
— Retirez, rincez une 2e fois sous le robinet et remettez à cuire une 3e fois à la vapeur.
— Retirez du feu, versez dans une cuvette, et salez en arrosant en même temps d'eau froide, laissez s'imbiber et remettez à cuire une quatrième fois.

● Après 10 mn de cuisson retirez, versez dans la cuvette et enduisez d'un quart de la quantité de beurre et remettez à cuire toujours à la vapeur.
— Retirez et enduisez une deuxième fois d'1/4 de beurre et remettez sur le feu pour la 6e et dernière fois.
— Retirez enfin et enduisez du beurre restant.
— Dressez en dôme dans un plat creux, décorez de cannelle en poudre.
— Servez, accompagné de sucre en poudre et de lait frais non bouilli.

Observations : **Les restes de riz peuvent être accommodés de différentes façons : aux légumes (voir n° 236), aux petits pois (voir n° 235), etc.**

240. Comment nettoyer la tête et les pieds de mouton (bouzellouf)

● Coupez à ras.la laine et les gros duvets de la tête et des pieds.
— Flambez-les en les posant directement sur un feu de charbon de bois en grattant en même temps avec un couteau et en évitant de les brûler.
— Faites sauter à l'aide d'une petite hache les cornes et coupez au couteau les oreilles.
— Piquez la pointe du couteau entre le pied et le sabot, ce dernier se soulèvera facilement puis faites-le sauter.
— Recommencez l'opération pour les autres pieds.
— Faites sauter également les 2 bosses de chaque pied.

● Enduisez toute la surface de la tête et des pieds d'une bonne poignée de cendre, provenant d'un feu de charbon de bois diluée dans un peu d'eau (à défaut de cendre, enduisez-les de gros sel) et frottez-les avec une lavette.
— Lavez-les abondamment à l'eau froide en frottant toujours avec la lavette et en grattant toujours au couteau les parties noircies.

● Coupez délicatement la calotte de la tête à l'aide d'une hache et retirez la cervelle.
— Fendez au couteau les joues.
— Ecartez au maximum les 2 parties de la tête et séparez-les au couteau.
— Coupez ensuite la partie supérieure dans le sens de la largeur, juste sous les yeux puis les 2 morceaux obtenus en 2 également.
— Faites sauter les narines, retirez le cartilage et les poches de celles-ci.
— Partagez chaque pied en 2 dans le sens de la largeur, ensuite la partie inférieure en 2 dans le sens de la longueur (pour les pieds de veau partagez-les en 3 puis la partie inférieure en 2).
— Rincez le tout plusieurs fois à l'eau et laissez égoutter.

Observations : La tête et les pieds de mouton étant très difficiles à nettoyer, il est beaucoup plus pratique de les acheter tout prêts en boucherie. Il est nécessaire cependant de gratter les parties restées noires et d'enlever ensuite tout ce qui ne peut être consommé, comme indiqué ci-dessus.

241. Comment nettoyer les tripes (dowwara)

● Lavez les tripes à l'eau froide.
— Faites bouillir de l'eau dans un grand récipient.
— Trempez organe par organe du gras-double dans cette eau bouillante.
— Retirez rapidement et grattez la couche noire qui les recouvre.
— Généralement elle se détache facilement. Si cette couche persiste, retrempez-les dans l'eau bouillante et continuez ainsi jusqu'à l'apparition de la chair blanche.
— Lavez les organes très soigneusement.
— Mettez-les dans une passoire pour égoutter.

● Détachez les boyaux et les intestins.
— Ouvrez-les au couteau.
— Grattez-les sur les 2 faces.
— Lavez-les à l'eau froide puis à l'eau chaude.

● Faites blanchir les poumons quelques minutes à l'eau bouillante et retirez-les.

• Coupez le gras-double en petits ou en gros morceaux, suivant utilisation.
— Coupez ensuite les autres organes en dés.

Comment nettoyer le boyau à farcir

• Gardez le boyau entier sans l'ouvrir.
— Grattez la paroi extérieure sans l'abîmer et en essayant de garder la graisse.
— Retournez-le délicatement sur l'autre paroi (à l'aide d'un manche d'une cuillère en bois par exemple).
— Grattez celle-ci en prenant toujours soin de ne pas l'abîmer.
— Lavez-le et égouttez. Le boyau est prêt à être utilisé.

242. Bouzellouf b'l-mermez

Tête de mouton à l'orge concassée بو زلّوف بالمرمز

COMPOSITION

— 1 tête de mouton ou d'agneau
*— 500 g d'orge pilée grossièrement (mermez *)*
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 oignon
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel
— Une noix de beurre

PREPARATION

• Nettoyez, grattez et lavez la tête (voir n° 240).
— Coupez en morceaux.

• Placez-les dans une cocotte ou un fait-tout.
— Ajoutez huile, oignon râpé, poivre rouge et poivre noir et sel.
— Couvrez d'eau et laissez cuire.
— Lorsque la viande est cuite et que les os se détachent facilement de la chair, retirez du feu.
— Désossez délicatement tous les morceaux de viande.

• Passez la sauce pour recueillir tous les petits os.
— Replongez les morceaux de viande dans la sauce.
— Donnez encore quelques bouillons et retirez du feu.

• Versez l'orge dans une terrine.
— Arrosez de 2 louches de sauce.
— Faites cuire sur feu très doux.
— Lorsque l'orge aura absorbé toute la sauce, arrosez encore d'une louche de sauce et continuez la cuisson.
— Répétez cette opération jusqu'à ce que l'orge soit bien imbibée de sauce et bien cuite.
— Mettez une noix de beurre au milieu et laissez fondre.
— Mélangez.

• Versez cette orge cuite dans un plat creux.
— Disposez par-dessus les morceaux de viande et parsemez de pois chiches.
— Servez bien chaud.

243. Bouzellouf chtetha-Hergma

Tête d'agneau ou de mouton en sauce بوزلّوف شطيطة/هرقمة

COMPOSITION

— 1 tête d'agneau ou de mouton

PREPARATION

• Nettoyez et coupez en morceaux la tête et les pieds de mouton (voir n° 240).

*— 1 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— 1 bouquet de persil
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
— 5 ou 6 gousses d'ail
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
— Sel

• Mettez ces morceaux dans un fait-tout ou dans une cocotte et couvrez d'eau froide.
— Ajoutez 2 ou 3 gousses d'ail, 1 pincée de poivre noir et le sel.
— Jetez les pois chiches dans le bouillon.
— Couvrez et laissez cuire.
— A mi-cuisson, lorsque l'os peut s'arracher de la viande, versez tout le contenu du fait-tout dans une passoire (ne jetez pas l'eau de cuisson).
— Désossez ensuite la viande (sauf les pieds) pendant qu'elle est encore chaude et réservez.
— Triez les pois chiches.

• Versez l'huile dans le fait-tout ou dans la cocotte.
— Ajoutez 3 ou 4 gousses d'ail, le poivre noir, le poivre rouge, le cumin et le sel.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 3 ou 4 louches d'eau de cuisson des morceaux de viande.
— Plongez la viande désossée et les pois chiches dans la sauce.
— Saupoudrez de persil haché et terminez la cuisson (vérifiez la quantité d'eau en cours de cuisson).

• Lorsque la viande se détache facilement avec les doigts et les pois chiches sont bien cuits,
— Laissez mijoter à petit feu jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.
— Servez bien chaud.

Observations : **Même préparation avec des pieds seulement de veau ou de mouton.**

244- Bouzellouf loubya

Tête de mouton aux haricots secs

بوزلّوف لوبيا

COMPOSITION

— 1 tête d'agneau ou de mouton
— 500 g de haricots secs trempés la veille
— 1/2 louche d'huile
— 1 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 2 ou 3 gousses d'ail
— 1 piment sec fort (facultatif)
*— 1/2 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*

PREPARATION

● Nettoyez la tête (voir comment nettoyer la tête de mouton n° 240).
— Coupez-la en morceaux et rincez.

● Faites cuire à l'eau bouillante salée.
— Retirez dès que les os peuvent se détacher de la chair.
— Egouttez et désossez.
— Coupez et réservez.

● Pilez l'ail avec le poivre rouge, le cumin et le sel.
— Diluez avec 1/2 verre d'eau et versez dans une cocotte.
— Ajoutez l'huile et faites revenir à petit feu.
— Ajoutez 1/2 litre d'eau environ et portez à ébullition.
— Plongez les haricots et le piment dans la sauce.
— Plongez ensuite les morceaux de viande encore chauds.
— Saupoudrez de coriandre hachée.
— Couvrez et laissez cuire.
(La sauce doit être réduite.)

Observations : **Les pieds d'agneau ou de veau peuvent être préparés de la même façon.**

245. Bouzellouf marqa

Tête de mouton en sauce

بوزلوف مرقة

COMPOSITION

— 1 tête d'agneau ou de mouton
— 3 ou 4 gousses d'ail
*— 1 piment sec fort (felfel driss *)*
— 1 jaune d'œuf
— 1 cuillerée à soupe de farine
— 1 bouquet de persil
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— Sel

PREPARATION

● Nettoyez la tête (Voir comment nettoyer la tête de mouton, n° 240) et coupez-la en morceaux.
— Rincez dans plusieurs eaux.

● Disposez-les dans un fait-tout ou dans une cocotte.
— Ajoutez le piment, l'ail et le sel.
— Mouillez avec un litre d'eau environ.
— Couvrez et laissez cuire.

● Lorsque la chair se détache facilement avec les doigts, retirez tous les morceaux de viande et désossez-les.
— Passez l'eau de cuisson.
— Réduisez-la.
— Remettez les morceaux de viande désossés dans cette sauce.
— Délayez le jaune d'œuf et la farine dans le vinaigre.
— Saupoudrez de persil haché.
— Versez le tout sur les morceaux de viande.
— Laissez cuire quelques minutes et retirez.

246. Bouzellouf mfawwer

Tête de mouton à la vapeur

بوزلّوف مفوّر

COMPOSITION

— 1 tête d'agneau (de préférence) ou de mouton
*— Cumin (kemmoun *)*
— Sel

PREPARATION

- Nettoyez et coupez la tête d'agneau (voir n° 240).
- Avec une petite hache, coupez-la en morceaux.
— Lavez bien et salez.
- Disposez ces morceaux de viande dans un fait-tout.
— Couvrez d'eau et salez.
— Mettez sur le feu.
— Lorsque vous constaterez que l'os peut se détacher de la chair, retirez du feu.
— Versez tout le contenu du récipient dans une passoire.
— Remplissez une marmite à couscous aux 3/4 d'eau et mettez sur le feu.
— Désossez soigneusement chaque morceau et mettez-les au fur et à mesure dans le haut d'un couscoussier.
— Couvrez d'un linge humide et propre.
— Lutez les deux ustensiles, et fermez hermétiquement à l'aide d'une bande de tissu mouillé afin d'empêcher la vapeur de s'échapper.
— Placez un couvercle sur le haut du couscoussier.
— Ne soulevez le couvercle qu'au bout d'une heure environ pour vérifier la cuisson.
— Ne retirez du feu que lorsque la viande se détache facilement avec les doigts (vérifiez de temps à autre l'eau de la marmite, ajoutez-en s'il en manque).
— Servez très chaud et assaisonné de cumin et de sel.

Observations : **Vous pouvez servir cette viande avec des légumes (pommes de terre, carottes, petits pois) cuits également à la vapeur et assaisonnés également de cumin et de sel.**

247. 'd-Dfîna

Pieds de veau aux blettes

الدّفينة

COMPOSITION

— 1 ou 2 pieds de veau coupés en morceaux
— 1 kg de blettes
— 2 bonnes poignées de pois chiches trempés la veille
— 250 g de haricots secs trempés la veille
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 4 ou 5 gousses d'ail
— 1 pincée de poivre noir
— 1 piment sec fort (facultatif)

PREPARATION

• Achetez les pieds de veau nettoyés et coupés en morceaux.

• Disposez-les dans un fait-tout ou dans une cocotte.
— Ajoutez l'huile, 3 ou 4 gousses d'ail, le poivre noir et le sel.
— Faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau.
— Jetez les pois chiches et les haricots dans la sauce.
— Mettez à cuire à feu très doux pendant plusieurs heures en surveillant le niveau de l'eau.
— Réduisez la sauce une fois les pieds cuits.

• Nettoyez les blettes et coupez en lanières.
— Lavez dans plusieurs eaux.
— Faites-les fondre à petit feu dans l'eau bouillante salée.
— Egouttez.
— Versez dans une poêle et ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, 2 gousses d'ail et du sel.
— Faites revenir à petit feu sans couvrir.

• Une fois les pieds de veau cuits, disposez alors les blettes dans la sauce.
— Laissez mijoter à feu doux une quinzaine de minutes et servez.

Observations :

Ce plat peut être préparé le soir, et laissé mijoter toute la nuit sur feu de braises.
Vous pouvez remplacer les blettes par des épinards.
Vous pouvez mettre avec les pieds de veau quelques morceaux de viande de bœuf.
Ce plat peut être préparé sans les blettes avec pieds de veau, haricots blancs et pois chiches.

248. Dolma masrân

Boyau farci en sauce

ضولمة مصران

COMPOSITION

— 1 boyau entier
— 500 g de viande de mouton en morceaux
— 1 oignon
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

Pour la farce :
— 500 g de viande hachée
— 1 bouquet de persil haché
— 1 œuf
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel

PREPARATION

● Faites revenir la viande en morceaux avec l'huile, le beurre, la cannelle, le poivre noir, l'oignon coupé en rondelles très fines et le sel.
— Mouillez avec 1/2 litre d'eau environ.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Mettez à cuire en surveillant le niveau de l'eau.

● Entre-temps, préparez le boyau et la farce.
— Grattez le boyau sur les 2 faces (voir n° 241).
— Lavez-le bien.
— Mélangez viande hachée, oignon râpé, persil, cannelle, poivre noir, œuf et sel.
— Remplissez de cette farce le boyau.
— Nouez les 2 extrémités du boyau avec du fil et piquez-le avec une aiguille afin qu'il n'éclate pas.

● Lorsque la viande et les pois chiches sont cuits, retirez-les et ne laissez que la sauce dans la cocotte.
— Plongez le boyau dans la sauce en essayant de l'enrouler en colimaçon.
— Mettez à cuire à feu doux modéré.
— Liez la sauce avec un jaune d'œuf délayé dans le jus d'un citron (facultatif).

Observations :

Vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de riz dans la farce. Danc ce cas, ne remplissez pas trop le boyau, le riz gonfle et le boyau risque d'éclater.

249. Dolma masrân
ma^{c}â'l-khodra

Boyau farci et légumes

ضولمة مصران مع الخضرة

COMPOSITION

— 1 boyau
— 1 kg de petits pois
— 1 kg d'artichauts
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 2 cuillerées à soupe d'huile
*— 1 cuillerée à soupe de beurre ou de smen **
— 1 oignon
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

Pour la farce :
— 500 g de viande hachée
— 1 oignon
— Persil haché
— 1 œuf
— 1 pincée de poivre noir
— 1 pincée de cannelle
— Sel
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*

PREPARATION

• Faites revenir à petit feu l'oignon coupé en rondelles assez fines dans l'huile et le beurre.
— Ajoutez le poivre, la cannelle et le sel.
— Mouillez ensuite avec 1/2 litre d'eau.
— Jetez les pois chiches dans la sauce.
— Mettez à cuire 1/2 heure environ.

• Entre-temps nettoyez les légumes.
— Ecossez les petits pois.
— Nettoyez les artichauts en ne laissant que les cœurs que vous couperez en 4.
— Grattez le boyau sur les 2 faces et lavez-le bien (voir comment le nettoyer n° 241).

• Préparation de la farce :
— Mélangez ensemble la viande hachée, le persil, l'oignon râpé, les épices et un œuf.
— Remplissez le boyau de ce hachis.
— Nouez les 2 extrémités du boyau avec du fil et piquez-le avec une aiguille afin qu'il n'éclate pas.

• Lorsque les pois chiches sont cuits, jetez les petits pois et les artichauts dans la sauce et laissez cuire.
— Après cuisson, retirez les légumes et plongez le boyau dans la sauce en essayant de l'enrouler en colimaçon.
— Saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire.
— Liez à la fin la sauce avec 1 jaune d'œuf délayé dans le jus d'1 citron.
— Servez le boyau farci enroulé en colimaçon et entouré de légumes.
— Arrosez de sauce bien chaude.

Observations : **Même préparation avec des courgettes ou des navets coupés en dés ou encore avec des cardes.**

250. Dowwara b'l-khodra
Tripes aux légumes

دوّارة بالخضرة

COMPOSITION

— 1 kg de tripes (gras-double, boyaux, poumons, etc.)
— 500 g de petits pois frais
— 4 ou 5 carottes
— 3 ou 4 poireaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— Sel

PREPARATION

• Nettoyez les tripes (voir comment nettoyer les tripes n° 241).

• Coupez-les en petits morceaux (2 à 3 cm de côté environ).
— Mettez-les dans un fait-tout ou dans une cocotte.
— Ajoutez l'huile et l'oignon coupé en rondelles très fines.
— Faites revenir à petit feu.
— Ajoutez le poivre noir, le poivre rouge et le sel.
— Mélangez.
— Couvrez d'eau.
— Plongez les pois chiches et laissez cuire.

• Entre-temps, écossez les petits pois.
— Grattez et coupez les carottes en dés.
— Nettoyez et coupez les poireaux en morceaux de 4 à 5 cm de long.

• A mi-cuisson des tripes, plongez les légumes dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu longuement (vérifiez l'eau) jusqu'à ce que le coulis soit onctueux.

251. Kebda b'l-bsel
Foie aux oignons

كبدة بالبصل

COMPOSITION

— 4 tranches de foie (d'agneau, de mouton ou de veau)
— 1 verre à eau de chapelure
— 30 g de beurre
— 2 beaux oignons
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— Persil haché
— Poivre noir
— Poivre rouge
— Sel

PREPARATION

• Accommodez les tranches de foie d'1 pincée de poivre noir, d'1/2 cuillerée à café de poivre rouge et de sel.
— Saupoudrez-les de chapelure sur les 2 faces.

• Epluchez et émincez les oignons.
— Faites fondre le beurre dans une poêle.
— Faites revenir les oignons dans le beurre chaud.
— Une fois bien dorés, repoussez-les vers le bord de la poêle et placez au centre les tranches de foie.
— Retournez les tranches de foie pour cuire l'autre face.
— Egouttez-les et placez-les sur le plat de service.

• Ajoutez le vinaigre dans la poêle et assaisonnez d'une pincée de poivre noir, d'1/2 cuillerée à café de poivre rouge et de sel et enfin saupoudrez de persil haché.
— Donnez un bouillon en grattant bien le fond.
— Versez cette sauce sur le foie.
— Servez aussitôt.

252. Kebda b'tomatich

Foie en sauce tomate

كبدة بطوما طيش

COMPOSITION

— 500 g de foie (de mouton ou d'agneau de préférence)
— 4 belles tomates
— 4 ou 5 gousses d'ail
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 1 cuillerée à café de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
*— 1 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— 1 bouquet de persil
Sel

PREPARATION

• Mettez dans un récipient l'huile et l'ail.
— Laissez revenir à petit feu 5 à 6 mn.

• Plongez les tomates dans de l'eau bouillante 1 mn seulement.
— Retirez-les.
— Pelez-les (la peau se détache facilement).
— Coupez-les en dés.
— Versez les tomates dans la sauce et ajoutez les condiments.
— Mettez sur le feu.

• Faites revenir le foie entier dans une cuillerée à soupe d'huile.
— Coupez-le ensuite en petits morceaux et disposez sur la tomate.
— Saupoudrez le tout de persil haché.
— Laissez cuire et mijoter à petit feu jusqu'à réduction totale de la sauce.

Observations : **Vous pouvez plonger le foie dans de l'eau chaude et le retirer aussitôt, pour pouvoir le couper facilement.**

253. Kebda mchermla

Foie en sauce

كبدة مشرملة

COMPOSITION

— 500 g de foie d'agneau ou de mouton
— 3 gousses d'ail
*— 1 cuillerée à café rase de carvi (kerwiya *)*
— 1 cuillerée à café rase de poivre rouge
— 1 piment fort ou du poivre noir
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre
Sel

PREPARATION

• Préparez une dersa :
— Pilez l'ail avec le piment, le carvi, le poivre rouge et le sel et diluez avec 1/2 verre d'eau.
— Faites revenir cette dersa dans 3 cuillerées à soupe d'huile.

— Faites revenir à part à petit feu le foie entier dans une cuillerée à soupe d'huile.
— Coupez-le ensuite en petits morceaux.
— Disposez-les dans la dersa.
— Couvrez et laissez cuire à petit feu.
• Une fois le foie cuit, arrosez de vinaigre et retirez du feu.
— Servez chaud.

254. Lsân mekhfi

Tranches de langue de veau frites

لسان مخفي

COMPOSITION

— 1 langue de veau
— 3 ou 4 tomates ou 1 cuillerée à café de concentré de tomate
— 1/2 louche d'huile
— 2 ou 3 gousses d'ail
— 1 bouquet de persil
*— 1 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— 1/2 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 250 g de riz
— Sel
— 1 œuf

PREPARATION

● Frottez la langue entière de sel et lavez bien.
— Coupez les parties débordantes.
— Faites blanchir le tout à l'eau salée très chaude pendant une dizaine de minutes.
— Dépouillez la langue et les tombées.

● Mettez le tout dans la cocotte.
— Ajoutez l'huile, l'ail, le poivre noir, le poivre rouge, le cumin et le sel et faites revenir à petit feu.
— Mouillez avec 1 litre d'eau environ et laissez cuire.

● A mi-cuisson retirez la langue seulement et laissez les tombées.
— Plongez les tomates pelées, épépinées et coupées en tout petits dés et le bouquet de persil attaché dans la sauce.
— Couvrez et laissez cuire à feu modéré.

● Découpez la langue en rondelles.
— Passez ces rondelles dans l'œuf assaisonné légèrement, ensuite dans la farine et faites frire dans un peu d'huile bien chaude et réservez.

● Cuisez le riz blanc à l'eau salée.
— Egouttez.
— Dressez-le au centre du plat de service et disposez tout autour les rondelles de langue, se chevauchant.
— Arrosez de sauce au moment de servir.

Observations :

Le riz peut être remplacé par quelques pommes de terre ou quelques carottes, coupées en dés et mises à cuire dans la sauce avec les tomates.
Les tomates fraiches peuvent être remplacées par 1 cuillerée à soupe de concentré, dilué dans un peu d'eau.

255. Melfouf – Boulfâf

Brochettes de foie

ملفوف/بولفاف

COMPOSITION

— *1 kg de foie de mouton*
— *2 crépines de mouton*
— *Sel*

Matériel :

— *1 douzaine de broches*
— *1 barbecue*
— *1 kg de charbon de bois*

PREPARATION

• Lavez la crépine et le foie entier et mettez-les dans une passoire pour égoutter.
— Placez le foie sur le gril et exposez-le au feu de charbon de bois.
— Lorsque la chair s'est un peu raffermie, retirez-le.
— Coupez en tranches de 3 cm d'épaisseur environ.
— Remettez ces tranches à griller sur le feu sans les assécher.
— Retirez-les et coupez-les en morceaux de 3 cm environ.
— Salez.

• Salez la crépine également et coupez-la en morceaux de 4 cm de large sur 6 cm de long environ (ne prenez que la partie fine).
— Enveloppez chaque morceau de foie d'un morceau de crépine.
— Embrochez au fur et à mesure (4 à 5 morceaux dans chaque broche).
— Faites griller les 2 faces sur les braises (en fondant la graisse flambe, dans ce cas retirez les broches et aspergez le feu d'un peu d'eau) puis continuez la grillade.
— Servez sans attendre pour éviter le refroidissement de la graisse.

Observations : **Ce foie peut être assaisonné avec du poivre noir et du cumin (kemmoun *) ou avec une des 2 épices seulement (suivant les goûts).**

256. Mokh b'tomatich
Cervelle à la tomate

مخ بطوماطيش

COMPOSITION

— 2 cervelles
— 3 cuillerées à soupe d'huile
*— 1/2 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— 1 pincée de poivre noir
— 1 bouquet de persil
— 3 belles tomates fraîches
— 2 gousses d'ail
— Sel

PREPARATION

• Plongez les cervelles dans l'eau bouillante.
— Retirez-les et enlevez délicatement la membrane qui les recouvre.
— Coupez-les en gros morceaux et réservez.

• Faites revenir dans une poêle l'ail coupé finement.
— Ajoutez les tomates épluchées et coupées en dés, le poivre noir, le cumin et le persil haché.
— Laissez cuire à feu modéré.

• Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la cervelle et laissez cuire à petit feu sans remuer.
— Retirez du feu lorsque la sauce est très réduite.

Observations : **Vous pouvez après cuisson de la cervelle, verser dessus 2 ou 3 œufs battus en omelette et laisser cuire encore 2 ou 3 mn. Les tomates peuvent être dans ce cas supprimées.**

257. Mtewwma b'l-lsân
Langue de veau à l'ail

متوّمة باللّسان

COMPOSITION

— 1 langue de veau
— 3 tomates fraîches
— 2 cuillerées à soupe d'huile
— 1 oignon
— 5 gousses d'ail
— 1 petite poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre
— Hrissa (condiment à base de piment pilé)
— Sel

PREPARATION

• Mettez à tremper la langue de veau dans l'eau fraîche pendant trois heures.
— Lavez-la soigneusement.
— Faites-la blanchir dans l'eau chaude une dizaine de minutes et dépouillez-la.
— Découpez en tranches.
— Frottez bien ces dernières de sel fin et de poivre noir et faites revenir dans l'huile pendant quelques minutes avec l'oignon épluché et émincé.

• Passez les tomates à la moulinette et versez-les sur la viande.
— Ajoutez les pois chiches et 2 pincées de poivre noir.
— Mouillez avec un verre d'eau et portez à ébullition.
— Réduisez la flamme et laissez cuire.

• En fin de cuisson ajoutez les gousses d'ail hachées ou pilées et la hrissa.
— Laissez cuire et mijoter encore 1/4 d'heure environ.
— Vérifiez l'assaisonnement.
— Arrosez de vinaigre et servez.

Observations : **La hrissa peut être remplacée par 1 cuillerée à café de cumin (kemmoun *) pilé, dans ce cas le vinaigre est à supprimer.**

258. ᶜOsbâne – Bekbouka

Panse farcie

عصبان / بكبوكة

COMPOSITION

— Tripes de mouton avec les poumons et les boyaux
— 1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 1 cuillerée à soupe de riz
— 1 oignon sec
— 1 bouquet de persil
*— 1 bouquet de coriandre (qasbour *)*
— 1 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1/2 cuillerée à café de poivre noir
*— 1 cuillerée à soupe de cumin (kemmoun *)*
— Sel

PREPARATION

• Nettoyez les tripes (voir nº 241).
— Découpez la panse en 5 ou 6 grands morceaux d'une égale grandeur (et de façon à ce que chaque morceau plié en 2 formera une poche d'environ 10 à 12 cm de côté ; il n'est pas obligatoire que toutes les poches aient la même forme).
— Découpez ensuite les tombées, les poumons, les boyaux, etc., en dés.

• Mettez ces derniers dans une terrine.
— Ajoutez : oignon râpé, persil et coriandre hachés, pois chiches, riz, poivre rouge, poivre noir, cumin et sel.
— Mélangez bien le tout.

• Cousez à l'aide d'une aiguille assez grosse et d'un fil solide les poches (la face rugueuse à l'extérieur) en laissant une ouverture de 5 cm environ de large.
— Remplissez délicatement ces poches de farce sans trop les bourrer, elles risquent d'éclater en cours de cuisson.
— Terminez enfin de coudre l'ouverture.
— Piquez 5 ou 6 fois avec une aiguille chaque « 'osbâne ».

Observations : **Les « 'osbâne » peuvent être accommodées de différentes façons : en sauce (voir recette nº 259) au couscous (voir recette nº 223) etc.**
Les pois chiches peuvent être remplacés par une bonne poignée de raisins secs sans pépins rincés auparavant.

259. ᶜOsbâne marqa –
Bekbouka marqa
Panse farcie en sauce

عصبان مرقة/بكبوكة مرقة

COMPOSITION

5 ou 6 'osbâne
1 poignée de pois chiches trempés la veille
— 3 ou 4 oignons secs
— 3 ou 4 belles tomates
— 1 bouquet de persil
— 1/2 louche d'huile
— 1 cuillerée à soupe rase de poivre rouge
— 1 pincée de poivre noir
— 1/2 cuillerée à café de cumin
Sel

PREPARATION

• Préparez les 'osbâne :
(Voir comment nettoyer les tripes n° 241 et 'osbâne : recette n° 258.)

• Mettez les 'osbâne dans un fait-tout.
— Ajoutez les oignons épluchés et coupés en fines rondelles, les tomates pelées et coupées en dés, l'huile, le poivre rouge, le poivre noir, le cumin, le sel et enfin parsemez de pois chiches et de persil haché.
— Mouillez avec un verre d'eau.
— Faites cuire à couvert à feu très doux pendant plusieurs heures (3 heures au minimum).
— Ne retirez du feu que lorsque la viande est bien braisée et la sauce très réduite et onctueuse.
— Servez bien chaud.

Observations : **La tomate fraîche, peut être remplacée par du concentré.**

DESSERTS

260. Bourak b'r-roz ḥlou

Bouraks farcis au riz

بوراك بالروز حلو

COMPOSITION

— 1 douzaine de feuilles de d'youl (voir recette n° 267)
— 250 g de riz
— 1/2 litre de lait
— 1 verre d'eau
— 3 cuillerées à soupe de sucre semoule
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 pincée de cannelle
— 1 pincée de sel
— Huile pour friture
— Sucre glace

PREPARATION

• Rincez le riz plusieurs fois et égouttez.
— Faites-le revenir à petit feu dans un peu de beurre
— Couvrez-le de lait et d'eau.
— Ajoutez le sucre et le sel et
— Lorsque le riz aura absorbé tout le liquide retirez-le sans être tout à fait cuit.
• Versez-le ensuite dans un récipient, égrenez et parfumez de cannelle et d'eau de fleur d'oranger et laissez refroidir.
• Séparez les feuilles de d'youl.
— Disposez au bord de chaque feuille une cuillerée à soupe de riz refroidi.
— Rabattez les bords de la feuille sur la farce.
— Enroulez la feuille en forme de cigare en commençant par le côté qui contient la farce.
• Faites chauffer l'huile de friture.
— Réduisez le feu et plongez les cigares dans la friture.
— Dorez les 2 faces.
— Retirez-les et égouttez bien.
— Servez chaud ou tiède, accompagnés de sucre glace.

Observations :

Le riz peut être cuit à la vapeur (voir recette n° 235).
2 cuillerées à soupe d'amandes mondées et pilées peuvent être mélangées au riz et donneront un goût très agréable à ces bouraks.

261. Chlada fâkya

Salade de fruits

شلاضة فاكية

COMPOSITION

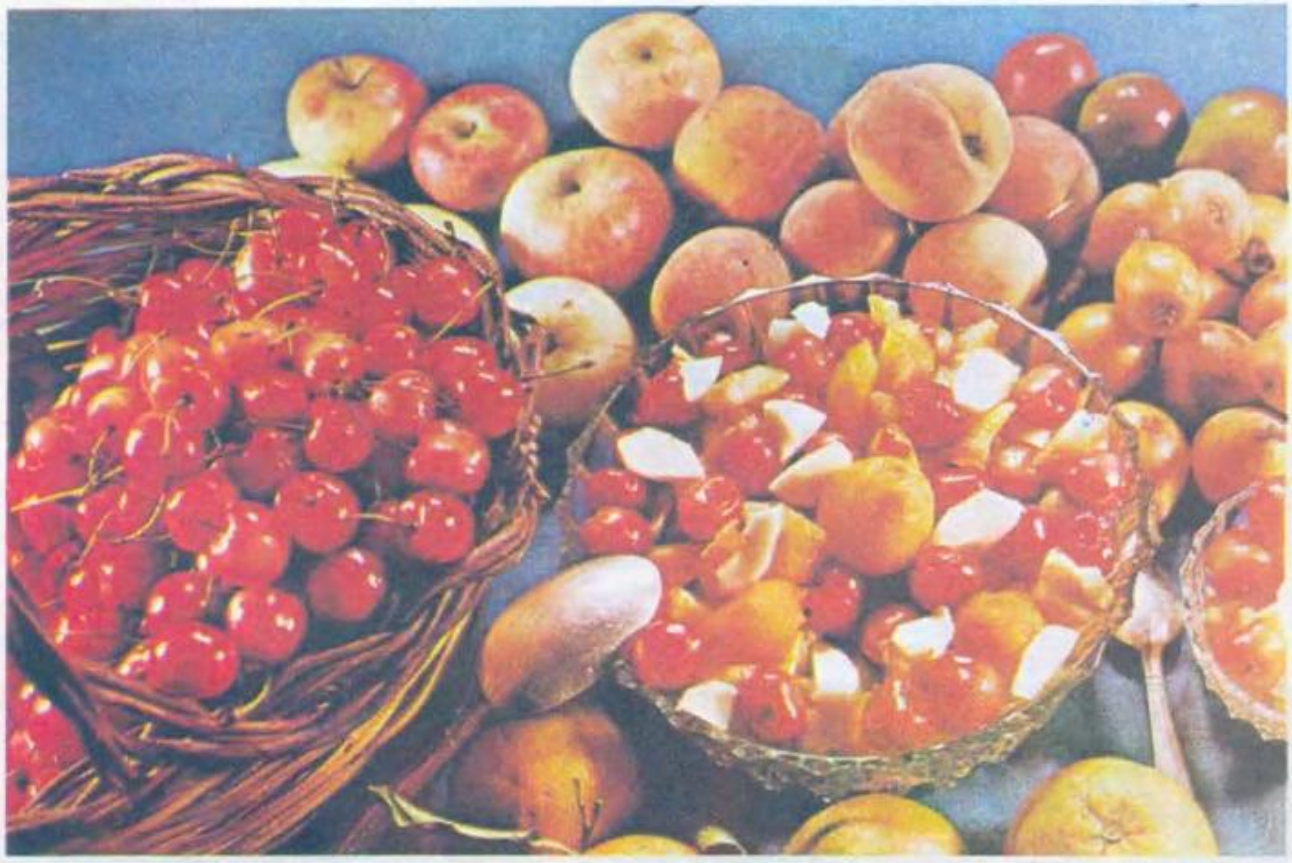
— *5 oranges*
— *1/4 d'un melon*
— *2 citrons*
— *2 bananes*
— *1 bonne poignée de cerises dénoyautées*
— *2 pommes*
— *3 cuillerées à soupe de sucre cristallisé*
— *1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *1 sachet de sucre vanillé*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*

PREPARATION

• Coupez le melon et les pommes épluchées en petits dés.
— Coupez les bananes en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur environ.
— Epluchez 3 oranges.
— Enlevez les pépins à chaque quartier et coupez-les en 2.
— Dénoyautez les cerises.

• Mettez le tout dans une coupe à fruits.
— Arrosez du jus de 2 oranges et de 2 citrons.
— Saupoudrez de sucre.
— Aromatisez d'eau de fleur d'oranger, de vanille et de cannelle.
— Servez bien frais.

Observations : **La quantité de chaque fruit peut varier suivant les goûts. Les différentes sortes de fruits peuvent également varier suivant les saisons.**



262. Mândarine msakker
Mandarines confites

ماندارين مسكر

COMPOSITION

4 kg de mandarines (petites et peu mûres)
— 4 kg de sucre

PREPARATION

• Faites macérer les mandarines laissées entières avec leur peau dans l'eau pendant 24 heures.
— Egouttez-les.

• Préparez un sirop très épais avec le sucre et un litre d'eau environ.
— Plongez-y les mandarines.
— Laissez cuire à petit feu pendant 10 à 15 mn.
— Versez dans une cuvette et laissez macérer 5 à 6 heures.

• Remettez à cuire 2 ou 3 mn seulement après ébullition puis retirez les mandarines et laissez épaissir le sirop.
— Remettez le tout dans la cuvette et laissez macérer une seconde fois. Répétez l'opération jusqu'à ce que vos mandarines aient absorbé tout ou presque tout le sirop.

• Rangez les fruits sur une grille et laissez sécher dans un endroit sec et aéré puis passez-les un instant dans un four doux (feu éteint).
— Rangez-les dans un bocal et fermez hermétiquement.

263. Mḥalbi – Satladj
Crème de riz au lait

محلبي/ستلاج

COMPOSITION

1 verre à eau de riz en poudre
— 1 litre de lait
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 verre de sucre cristallisé
— Cannelle

PREPARATION

• Réduisez le riz en poudre sans le laver.
— Ajoutez le sucre et mélangez.
— Versez dessus petit à petit le lait froid en remuant avec une cuillère en bois.
— Aromatisez d'eau de fleur d'oranger.

• Mettez à cuire sur feu doux en continuant à remuer sans arrêt.
— Lorsque le mélange aura épaissi (genre de bouillie), retirez du feu.
— Versez dans une assiette plate et décorez avec de la cannelle en poudre en formant par exemple des raies entrecroisées.

Observations : **Vous pouvez garnir cette crème de riz avec des fruits confits. Le riz peut être concassé seulement et non réduit en poudre.**

264. Palouza – Mḥalbi b'l-louz
Crème à la maïzena et aux amandes

پالوزة/محلّبي باللّوز

COMPOSITION

1 litre de lait
1 tasse de maïzena
1 tasse de sucre
1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 poignée d'amandes non mondées et concassées

PREPARATION.

• Délayez le sucre et la maïzena dans le lait froid.
— Parfumez à l'eau de fleur d'oranger.
— Faites cuire à petit feu sans cesser de remuer afin que la crème n'attache pas.

• Lorsque le mélange aura la consistance d'une bouillie assez légère, retirez du feu.
— Versez dans des assiettes plates.
— Saupoudrez d'amandes concassées.
— Laissez refroidir et servez.

Observations :

Augmentez ou diminuez la quantité de lait suivant la consistance désirée.
Les amandes peuvent être remplacées par 1/2 cuillerée à café de cannelle.
Cette crème se parfume également à l'eau de roses.
La maïzena peut être remplacée par une tasse d'amidon (ncha).

265. Roz b'l-ḥlib
Riz au lait au caramel

روز بالحليب

COMPOSITION

— 250 g de riz
— 1 litre de lait
— 100 g de sucre (3 cuillerées à soupe)
— Vanille
— 1 pincée de sel

Pour le caramel :
— 100 g de sucre
— Un peu d'eau

PREPARATION

• Lavez soigneusement le riz.
— Egouttez.
— Jetez-le dans une casserole pleine aux 3/4 d'eau bouillante très peu salée.
— Donnez quelques bouillons et retirez.
— Egouttez.
— Jetez-le dans le lait bouillant vanillé.
— Laissez cuire à feu très doux sans remuer pendant 15 mn environ.
— Ajoutez le sucre et laissez cuire encore, jusqu'à cuisson complète du riz (ne laissez pas trop sécher).

• Entre-temps préparez le caramel :
— Mouillez les 100 g de sucre avec 1/2 verre d'eau.
— Laissez cuire.
— Retirez du feu quand ce sirop devient roux, ne laissez pas noircir.

• Versez le caramel encore chaud dans de petits moules.
— Versez dessus le riz au lait.
— Servez froid.

Observations : **Vous pouvez supprimer le caramel. Laissez refroidir le riz au lait et servez dans de petites assiettes.**

266. Trandj msakker

Cédrats confits

طرنج مسكّر

COMPOSITION

— 2 kg de cédrats (sortes d'énormes citrons à peau épaisse et sucrés)
— 2 kg de sucre environ

PREPARATION

• Epluchez les cédrats sans enlever toute la peau et coupez-les en quartiers.
— Mettez-les à macérer pendant 24 heures dans de l'eau fraîche renouvelée 3 ou 4 fois.

• Faites-les bouillir 15 minutes environ dans de l'eau puis égouttez-les et laissez refroidir.
— Pesez-les ensuite et coupez-les en morceaux.

• Préparez un sirop assez épais avec le sucre (1 kg de sucre pour 1 kg de cédrats) et 1 litre d'eau environ.
— Plongez dans ce sirop les morceaux de cédrats et laissez cuire à petit feu 10 à 15 minutes, en surveillant bien la cuisson. S'il reste du jus, retirez-les dès que vous contatez qu'ils sont à point.
— Si vous désirez que les cédrats absorbent tout le sirop, continuez la préparation comme suit :
— Versez-les avec tout leur jus dans une terrine et laissez macérer jusqu'au lendemain.
— Remettez-les sur le feu et faites bouillir très lentement pendant 3 minutes et recommencez l'opération jusqu'à ce que les cédrats aient absorbé tout le sirop.
— Mettez dans des bocaux et laissez refroidir sans recouvrir.

Observations : **Si votre sirop est trop léger, faites-le épaissir à part dans un autre récipient afin que vos fruits ne s'émiettent pas au cours des différentes opérations.**

PAIN ET FEUILLETÉS

267. D'youl – Warqa
Feuilles pour feuilleté

ديول / ورقة

COMPOSITION

— 250 g de semouline
— 250 g de farine
— 1/4 d'une cuillerée à café de sel
— Eau

Matériel :
— 1 plateau spécial en cuivre

PREPARATION

• Versez la semouline, la farine et le sel dans une cuvette et mélangez le tout.
— Mouillez peu à peu d'eau en travaillant en même temps la pâte jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte à pain.
— Pétrissez longuement cette pâte en l'aspergeant de temps à autre d'eau (sans toutefois briser son élasticité) pour obtenir une pâte molle souple et élastique, genre de pâte à beignets.
— Travaillez encore cette pâte en la soulevant avec les mains puis en la rejetant dans la cuvette en la frappant fortement.
— Versez cette pâte dans un récipient que vous aurez auparavant aspergé d'eau et laissez reposer 1/2 heure environ.

• Remplissez aux trois-quarts d'eau un récipient pouvant s'adapter à votre plateau en cuivre.
— Portez l'eau à ébullition sur feu vif.
— Diminuez le feu et placez dessus le plateau retourné (le côté lisse à l'extérieur).
— Essuyez ce côté avec la moitié d'un oignon sec préalablement trempé dans du jaune d'œuf.

• Une fois le plateau bien chaud, mouillez-vous la main et prenez un peu de pâte.
— Donnez avec cette pâte de petits coups réguliers sur toute la surface du plateau en la rattrapant vivement dès qu'elle touche ce dernier. Ne laissez aucune petite surface découverte.
— De minces pellicules, collées les unes aux autres formeront une feuille de d'youl. Soulevez les bords de la feuille obtenue et détachez-la délicatement.
— Disposez cette dernière ouverte, le côté brillant vers le haut, sur un torchon propre.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte en essuyant le plateau avec l'oignon si la pâte colle.
— Superposez les feuilles obtenues, le côté brillant toujours vers le haut.

Observations : **Ces feuilles servent à la confection de nombreux plats et gâteaux : Torta b'd-d'youl (voir recette n° 49), Brik (voir recette n° 46) Mhâncha (voir recette n° 334), etc.**

268. 'l-Khmîra

Levain ou levure de pain

الخميرة

COMPOSITION

250 g de farine
1 cuillerée à café de vinaigre
Un petit morceau de mie de pain de boulanger
1 pincée de sel
Eau tiède

PREPARATION

• Versez la farine tamisée dans une cuvette.
— Saupoudrez-la de sel et arrosez de vinaigre.
— Mouillez-la ensuite peu à peu d'eau tiède en la pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte molle.
— Placez la pâte obtenue dans un récipient, introduisez au centre le morceau de mie de pain et laissez lever 24 heures au minimum.

• Retirez le morceau de mie.
— Préparez avec ce levain la pâte à pain à laquelle vous prélèverez une petite boule de la grosseur d'un poing que vous utiliserez comme levain pour une 2e préparation du pain et ainsi de suite.

Observations : **Pour la préparation du « Ka'k Tlemsân » (voir recette n° 307), il faut effectuer ce roulement 3 ou 4 fois et réserver à la fin 1 kg environ de pâte levée.**

269. Khobz 'd-dâr

Pain maison

خبز الدار

COMPOSITION

- *1 kg de farine*
- *1 noix de levure de bière*
- *1 cuillerée à café de sel*
- *Eau tiède*

PREPARATION

● Tamisez la farine dans un grand plat (gas'a).
— Faites un puits au milieu.
— Mettez-y la levure et le sel et diluez-les avec un peu d'eau tiède.
— Incorporez la farine à ce mélange.
— Mélangez le tout du bout des doigts en arrosant petit à petit d'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte consistante et dure.

● Pétrissez énergiquement et longuement la pâte pour la ramollir.
— Si elle est un peu dure, arrosez le plat d'un peu d'eau tiède, posez la pâte dessus et écrasez-la fortement avec les poings.
— Pliez la pâte en 2, écrasez-la encore et recommencez à pétrir jusqu'à ce qu'elle se ramollisse un peu mais reste cependant ferme.

● Ramassez toute la pâte dans un coin du plat.
— Coupez-la en 2 ou 3 boules.
— Posez une boule au centre du plat.
— Roulez-la avec la paume de la main en effectuant des cercles toujours dans le même sens, jusqu'à ce qu'elle prenne la forme d'un cône.
— Aplatissez ce cône avec la paume de la main pour former un rond de 2 cm environ d'épaisseur.
— Recommencez les mêmes opérations pour les autres boules.
— Disposez au fur et à mesure sur un linge propre, lui-même posé sur une couverture ou une peau de mouton.
— Recouvrez le tout d'un autre linge propre et enfin d'une autre couverture.
— Laissez lever 1 heure et demie à 2 heures environ. Pour constater que le pain est levé, enfoncez le doigt légèrement dans la pâte et retirez-le immédiatement ; cette dernière doit revenir aussitôt à sa première forme.
— Faites cuire au four modéré (de boulangerie de préférence).

Observations : **Vous pouvez ajouter dans la pâte quelques grains d'anis noir (sanoudj °).**

270. Khobz 'd-dâr b's-smen

Pain au beurre

خبز الدار بالسمن

COMPOSITION

— 3 bols de semoulne (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de farine
*— 1/2 verre à eau de beurre ou de smen **
— 30 g de levure de bière
*— 1 cuillerée à café de grains d'anis vert (habbet 'hlawa *)*
*— 1 cuillerée à soupe de grains de sésame (djeldjlâne *)*
— 1 jaune d'œuf
— Sel

PREPARATION

• Mettez la semoule et la farine dans une cuvette.
— Saupoudrez de grains d'anis vert et de djeldjlâne.
— Arrosez de beurre fondu ou de smen et mélangez le tout.
— Faites un puits au centre et versez-y la levure et le sel dilués dans un demi verre d'eau tiède.
— Amalgamez le tout du bout des doigts.
— Pétrissez longuement la pâte obtenue en aspergeant de temps à autre d'eau tiède, jusqu'à ce qu'elle devienne homogène et tendre et non légère.

• Divisez-la en deux boules.
— Aplatissez chacune des 2 boules sur une épaisseur de 2 cm environ.
— Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 ou 2 heures environ.

• Dorez la surface des deux galettes au jaune d'œuf.
— Cuisez sur une plaque au four modéré mais préalablement chauffé.

Observations :

Les grains de djeldjlâne peuvent être remplacés par des grains d'anis noir (sanoudj *).
2 ou 3 œufs bien battus peuvent être incorporés à cette pâte à pain.

271. Matlou[c] – Khobz 't-tadjine

مطلوع / خبز الطّاجين

Pain à la semouline

COMPOSITION

— 1 kg de semouline
— 2 poignées de semoule moyenne
— 30 g de levure de bière
— 1 cuillerée à café de sel

Matériel :
— 1 plat en fonte ou en métal

PREPARATION

● Tamisez la semouline dans un plateau.
— Faites un creux au centre.
— Mettez au milieu la levure et le sel et diluez-les avec 1 verre d'eau tiède.
— Incorporez la semouline à ce mélange.
— Travaillez la pâte en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte ferme mais assez souple.

● Partagez cette pâte en 2 boules.
— Saupoudrez le plateau d'une poignée de semoule moyenne.
— Posez une boule dedans et saupoudrez-la de semoule.
— Aplatissez-la délicatement avec la paume de la main sur une épaisseur de 2 cm environ.
— Répétez les mêmes opérations pour la 2[e] boule.

● Placez les 2 galettes sur un linge propre posé lui-même sur une couverture et recouvrez d'un autre linge puis d'une autre couverture.
— Laissez lever 1 heure environ.
— Faites cuire les galettes une à une sur un feu de braises ou feu de gaz dans le plat chauffé préalablement.
— Retournez la galette pour faire cuire la 2[e] face.

Observations : **Vous pouvez faire cuire ces galettes au four préalablement chauffé.**

272. Trid – Rfiss – Khobz-ftir – R'gâg **Crêpes très minces**

272. Trid – Rfiss – Khobz-ftir – R'gâg

Crêpes très minces

تريد / رفيس / خبز فطير / رقاق

COMPOSITION

— *500 g de semouline*
— *500 g de farine*
— *1 cuillerée à café rase de sel*
— *Eau*

Matériel :
— *Une gas'a*
— *Un m'ri (plateau spécial en cuivre)*

PREPARATION

● Tamisez la semouline, la farine dans un grand plateau (gas'a).
— Faites un puits au centre.
— Versez-y 1/2 verre d'eau et mélangez le tout.
— Travaillez cette pâte énergiquement en l'aspergeant de temps à autre d'eau, jusqu'à ce qu'elle devienne un peu plus molle que la pâte à pain mais élastique et maniable.
— Recouvrez-la d'une serviette et laissez reposer 5 mn environ.

● Huilez-vous légèrement les mains afin que la pâte glisse facilement.
— Prenez la pâte dans la main droite, formez un anneau avec l'index et le pouce de la main gauche et pressez la pâte pour en dégager une petite boule de la grosseur d'un œuf.
— Disposez au fur et à mesure sur un plateau huilé.
— Mettez le « m'ri » sur feu de bois (de préférence) ou sur feu de gaz.

● Prenez la première boule formée et posez-la sur un coin du plateau huilé.
— Etirez-la du bout des doigts huilés en l'étalant en longueur et en largeur jusqu'à l'obtention d'une feuille très fine.
— Aspergez le m'ri d'huile.
— Prenez la feuille par les 4 coins (ce qui nécessite en effet 2 personnes), étirez-la encore doucement, posez-la sur le m'ri, et aspergez légèrement d'huile.
— Laissez cuire une trentaine de secondes environ sans laisser sécher, la crêpe doit rester molle. (Si un coin de la crêpe n'est pas encore cuit, laissez cuire encore quelques secondes, posée sur ce coin).
— Disposez la crêpe ouverte dans un plat.
— Répétez ces opérations jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Posez les crêpes en piles (6 ou 7 crêpes dans chaque pile) et pliez-les en 4.

Observations : **Ces crêpes peuvent être consommées telles quelles accompagnées de thé ou de café ou utilisées dans la confection de plusieurs plats : Mchelwech (voir n° 199), Chakhchoukhet bsakra (voir n° 204), etc.**

273. Comment monder les amandes (lọuz)

• Les amandes doivent être mondées la veille, ou même 2 ou 3 jours avant la préparation des gâteaux.
— Jetez les amandes d'un seul coup dans de l'eau bouillante abondante.
— Laissez gonfler 3 minutes.
— Egouttez.
— Enlevez la peau en les pinçant une à une entre le pouce et l'index.
— Au fur et à mesure, mettez-les dans un passoire puis rincez-les à l'eau fraîche.

• Etendez-les sur un linge propre.
— Epongez-les et remettez sur un autre linge.
— Laissez sécher à l'air.
— Elles doivent être absolument sèches pour passer dans un broyeur, sinon mettez-les dans un four assez chaud (feu éteint) avant de les broyer.

274. ᶜAqdat 'l-louz

Pâtes d'amandes pour farce

عقدة اللوز

COMPOSITION

— 1 mesure d'amandes mondées
— 1 mesure et demie de sucre semoule
— 3 cuillerées à soupe de jus de citron, ou de vinaigre d'alcool blanc
— Colorant alimentaire ou sucre glace

PREPARATION

● Nettoyez les amandes la veille (voir n° 273).
— Passez-les dans un broyeur pour les réduire en poudre très fine.

● Dans un récipient à fond épais, mettez le sucre, aspergez d'eau et ajoutez le vinaigre ou le jus de citron.
— Faites-le cuire à feu doux (le sirop doit rester blanc).
— Jetez une goutte de ce sirop dans un bol d'eau froide, si elle devient dure, le sirop est cuit.
— Versez-y la poudre d'amandes en remuant constamment avec une cuillère en bois.
— Faites sécher la pâte en remuant toujours jusqu'à ce qu'elle commence à se détacher du fond de la casserole.
— Versez la pâte sur une plaque.
— Etendez-la pour la faire refroidir.

● Travaillez-la ensuite à la main.
— Si vous désirez colorer votre pâte d'amandes, creusez un puits, mettez quelques gouttes de colorant et pétrissez jusqu'à ce que la couleur soit bien répartie.
— Pour avoir une pâte d'amandes blanche, saupoudrez une planche de sucre glace, posez la pâte dessus et pétrissez-la bien.
— Roulez-la en boule, elle est prête à être utilisée.

Observations : **Cette pâte est utilisée pour diverses sortes de friandises : pour faire des fruits fourrés (dattes), pour de petits fours aux amandes, etc.**
Placée dans une boîte bien fermée cette pâte peut se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur.

275. ʿAqdat 't-tmer

Pâte de dattes

عقدة التمر

COMPOSITION

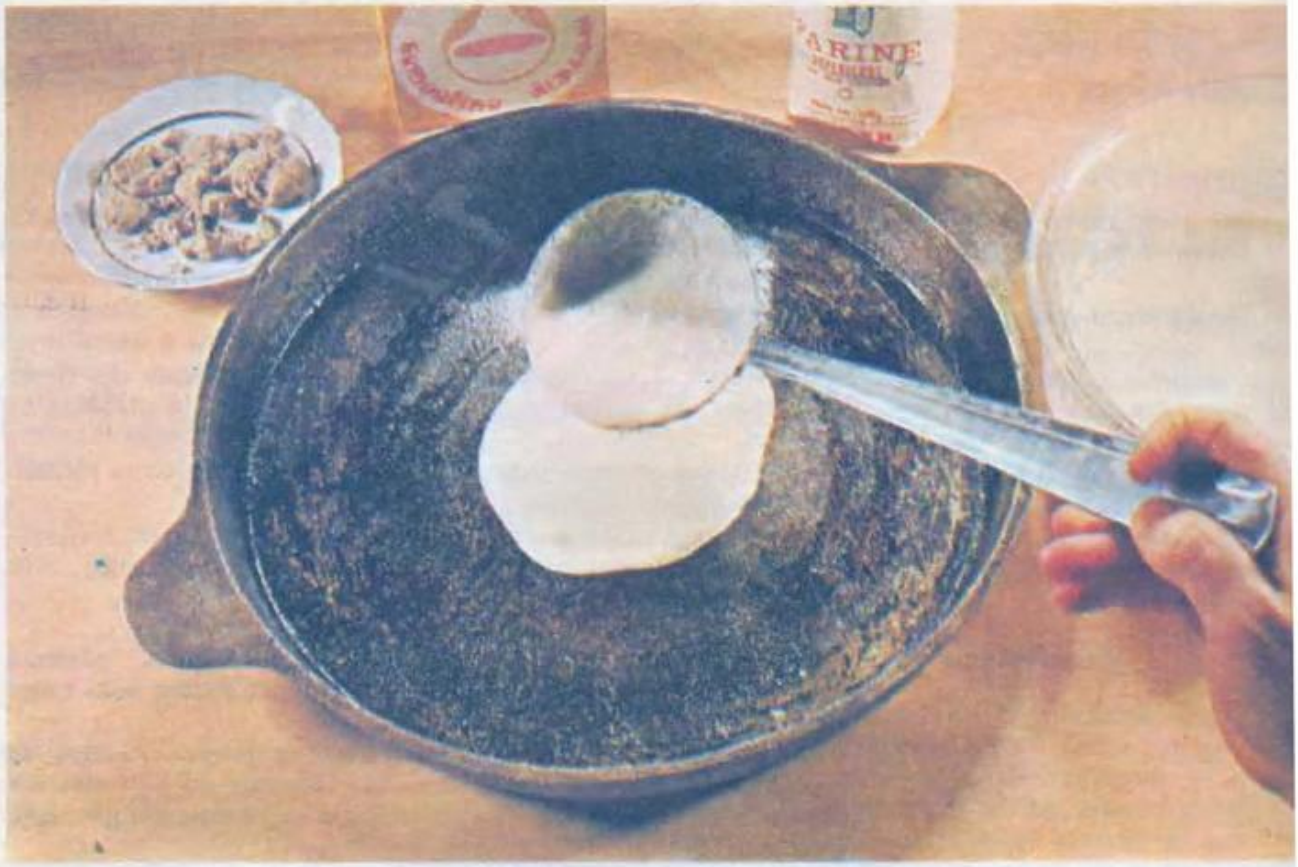
*— 500 g de dattes (ghars *)*
— 1 verre à thé d'huile sans goût
— 1 cuillerée à soupe de miel
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
*— 1 pincée de clous de girofle ('oud qronfel *)*
*— 1 pincée de cubèbe (kebbaba *)*

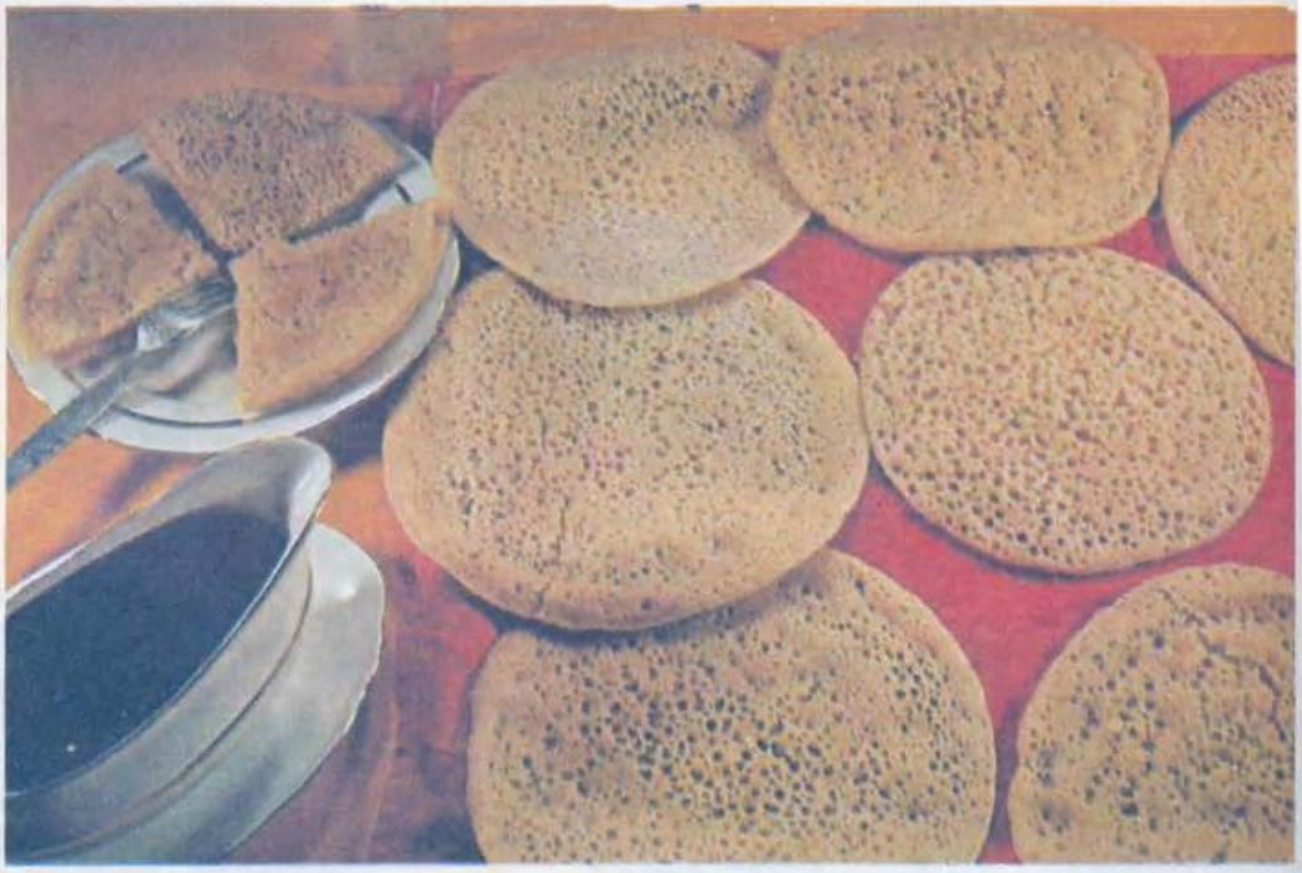
PREPARATION

● Nettoyez les dattes : enlevez les noyaux, les petits chapeaux et les débris de peaux.
— Passez-les à la vapeur (1/4 d'heure environ).
— Versez-les dans 1 terrine.
— Malaxez bien.
— Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile, l'eau de fleur d'oranger, la cannelle, les clous de girofle, la cubèbe et le miel.
— Pétrissez encore bien quelques minutes en vous mouillant les mains d'huile de temps à autre.
— Si vous n'utilisez pas cette pâte tout de suite, mettez-la dans un bocal et recouvrez-la d'un peu d'huile, elle se conservera plusieurs jours.

Observations :

Cette pâte peut être utilisée dans beaucoup de gâteaux notamment dans les maqrout : losanges aux dattes frits (voir recette n° 324).
Vous pouvez ajouter à cette pâte 1 à 2 cuillerées à soupe de grains de sésame entiers, d'amandes, de noix ou de noisettes moulues ou encore un peu de chaque en même temps. Elle n'en sera que plus délicieuse.





276. Baghrîr

Crêpes épaisses

بغرير

COMPOSITION

— *750 g de semouline*
— *250 g de farine*
— *1 pincée de sel*
— *Une petite noix de levure de bière*
— *Beurre pour enduire les crêpes*
— *Miel*

PREPARATION

● Tamisez la semouline et la farine.
— Mélangez et saupoudrez d'une pincée de sel.
— Faites la fontaine.
— Versez au centre la levure délayée dans un peu d'eau tiède.
— Mélangez en faisant des genres de cercles avec une main et en ajoutant petit à petit de l'eau tiède avec l'autre main jusqu'à obtention d'une pâte légère, liquide mais veloutée.
— Couvrez et laissez lever 1 à 2 heures environ (la durée dépend de la température ambiante).

● Lorsque la pâte aura un aspect mousseux à la surface et aura doublé de volume, placez un plat en terre ou en fonte (spécial pour baghrîr), ou une poêle qui n'attache pas sur le feu.
— Enduisez le plat avec un petit morceau de tissu propre trempé dans de l'huile (cette opération est inutile pour la poêle).
— Mélangez la pâte à l'aide d'une louche.
— Versez environ un quart de louche de pâte dans la poêle.
— Laissez cuire un seul côté.
— Lorsque la surface de la pâte se recouvre de petits trous, la crêpe est cuite.
— Décollez doucement à l'aide d'une spatule.
— Posez la crêpe à plat, le côté lisse sur un linge propre.
— Enduisez de nouveau le plat et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

● Beurrez (de beurre fondu) la face trouée de chaque crêpe.
— Arrosez ensuite de miel ou saupoudrez de sucre en poudre.

Observations :

Ne posez pas les crêpes les unes sur les autres avant refroidissement.
A défaut de miel, vous pouvez arroser ces crêpes d'un sirop préparé avec 2 mesures de sucre et une mesure d'eau.

277. Baghrîr Djzâyer

Crêpes algéroises

بغرير جزائر

COMPOSITION

Pour la pâte :
— *1 kg de semoule fine*
— *1 cuillerée à café de sel*
— *Eau tiède*

Pour le sirop :
— *250 g de sucre*
— *1/4 de litre d'eau*
— *2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *1 cuillerée à soupe de beurre dur*
— *1 cuillerée à soupe de miel*

PREPARATION

● Disposez la semoule en fontaine dans une terrine.
— Saupoudrez de sel.
— Versez au milieu un peu d'eau tiède et mélangez bien la pâte qui doit être très consistante.
— Aspergez-la petit à petit d'eau tout en la travaillant comme pour la pâte à « msemmen », jusqu'à ce qu'elle soit très molle et ait la consistance d'une purée légère.

● Placez un plat en terre ou en fonte (spécial pour baghrîr) sur feu de braises ou sur feu de gaz. Laissez chauffer.
— Enduisez l'intérieur du plat à l'aide d'un petit chiffon trempé dans de l'huile.
— Versez environ un quart de louche de pâte dans le plat et étalez légèrement la surface avec le dos de la louche.
— Laissez cuire à feu modéré (la pâte ne forme pas d'alvéoles).
— Une fois la crêpe cuite, retirez-la en décollant doucement avec une spatule. (Ne la retournez pas.)
— Posez-la à plat sur un linge propre.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

● Préparez le sirop.
— Versez le sucre et l'eau dans une casserole.
— Portez à ébullition et laissez cuire 1/4 d'heure environ.
— Plongez le beurre et le miel dans le sirop et laissez fondre.
— Parfumez d'eau de fleur d'oranger.

● Coupez les crêpes en 2 ou en 4.
— Disposez dans un plat.
— Arrosez de sirop et servez aussitôt.

Observations : **Ne superposez pas les crêpes avant refroidissement.**

278. Baqlawa

Feuilleté à la pâte d'amandes

باقلاوة

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes :
— *500 g d'amandes mondées*
— *125 g de sucre fin*

Pour le feuilleté :
— *500 g de semouline*
— *250 g de farine*
— *1/2 litre de beurre fondu*
— *1 œuf*
— *1 poignée d'amandes bien blanches entières*
— *Amidon en poudre ou maïzena*
— *1/2 litre de miel*

PREPARATION

• Préparez la pâte d'amandes :
— Préparez les amandes la veille et laissez sécher (voir préparation n° 273).
— Broyez-les moyennement ensuite.
— Ajoutez le sucre et mélangez.
— Enduisez le tout d'une petite tasse environ de beurre fondu en frottant au fur et à mesure entre les mains comme pour le couscous et réservez.

• Préparez le feuilleté.
— Mélangez ensemble la semouline et la farine dans une cuvette.
— Ajoutez 2 cuillerées à soupe de beurre fondu et 1 pincée de sel.
— Pétrissez en arrosant petit à petit d'eau jusqu'à obtention d'une pâte assez dure.
— Pétrissez longuement cette pâte afin de la ramollir.
— Battez un œuf.
— Versez cet œuf dans la pâte et pétrissez-la encore pendant 1/2 heure.
— Divisez cette pâte en douze morceaux d'égale grosseur.
— Abaissez chaque morceau fortement au rouleau en saupoudrant de temps à autre d'amidon ou de maïzena jusqu'à obtention de feuilles extrêmement fines.

• Beurrez 1 plateau qui va au four (rond de préférence).
— Superposez 5 feuilles en les badigeonnant au fur et à mesure de beurre fondu (1 pinceau fera bien l'affaire).
— Répartissez sur la 5° feuille la moitié de la pâte d'amandes.
— Couvrez avec 2 autres feuilles sans oublier de les beurrer.
— Répartissez dessus l'autre moitié de pâte d'amandes.
— Couvrez avec les 5 dernières feuilles en les badigeonnant de beurre fondu.
— Tracez profondément des losanges à l'aide d'un couteau.
— Piquez chaque losange d'1 amande entière.
— Arrosez enfin la surface de 2 cuillerées à soupe de beurre.

• Faites cuire au four moyen jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
— Arrosez de miel fondu dès la sortie du four.
— Laissez s'imbiber 2 jours environ.
— Redécoupez les losanges et disposez-les dans des godets de papier plissé.

279. Baqlawet Qsentena

Feuilleté aux noix et aux amandes

بقلاوة قسنطينة

COMPOSITION

Pour la pâte feuilletée :
— *3 bols de farine (1 bol = 250 g environ)*
— *1/4 d'un bol de beurre fondu ou de smen **
— *1 pincée de sel*
— *Eau*

Pour la pâte d'amandes :
— *500 g de noix broyées*
— *300 g d'amandes mondées et broyées*
— *400 g de sucre semoule*
— *1 poignée de grains de sésame (djeldjlâne *)*
— *1/2 cuillerée à café rase de cannelle*
— *1 tasse d'eau de fleur d'oranger*
— *Beurre pour enduire le feuilletage*

PREPARATION

● Préparez la pâte d'amandes :
— Décortiquez les noix et broyez-les.
— Mondez les amandes (voir n° 273), laissez sécher et broyez-les grossièrement.
— Mélangez les noix, les amandes, le sucre, les grains de sésame et la cannelle.
— Arrosez le tout d'eau de fleur d'oranger.
— Réservez.

● Préparez la pâte feuilletée :
— Tamisez la farine dans une terrine.
— Faites un puits et versez-y le beurre.
— Saupoudrez de sel.
— Amalgamez le tout du bout des doigts.
— Ajoutez petit à petit de l'eau en travaillant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte bien ferme.

● Partagez cette pâte en 12 morceaux d'égale grosseur.
— Abaissez ces morceaux de pâte au rouleau de manière à obtenir des feuilles très fines.
— Beurrez un plateau (rond de préférence).
— Disposez la première feuille et badigeonnez-la de beurre fondu.
— Superposez ainsi 6 feuilles sans oublier de les enduire au fur et à mesure de beurre fondu.
— Versez toute la pâte d'amandes sur la 6e feuille et répartissez-la uniformément.
— Recouvrez avec les dernières feuilles sans oublier de les beurrer comme pour les premières feuilles.
— Découpez au couteau tout le gâteau en losanges.
— Garnissez chacun d'eux d'1 amande entière.
— Arrosez le dessus de 2 ou 3 cuillerées à soupe de beurre.

● Couvrez toute la surface du plateau d'une feuille de papier d'aluminium ou à défaut d'une feuille de papier ordinaire.
— Faites cuire au four moyen, mais préalablement chauffé.
— Dès cuisson et à chaud arrosez de miel chaud parfumé à l'eau de fleur d'oranger.
— Laissez s'imbiber 24 heures au moins.
— Redécoupez les losanges et placez-les dans des moules en papier.

280. Bourak b'l-ma ᶜdjoun

Chaussons à la confiture

بوراك بالمعجون

COMPOSITION

Pour la pâte :
— *500 g de farine*
— *200 g de beurre*
— *2 œufs*
— *1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *1 verre d'eau*
— *1 pincée de sel*
— *1 cuillerée à soupe de sucre*
— *Confiture : au choix (non liquide)*

PREPARATION

● Tamisez la farine dans une cuvette.
— Disposez-la en puits.
— Mettez au centre le sel, le sucre, les œufs et le beurre ramolli mais non fondu et l'eau de fleur d'oranger.
— Mélangez en pétrissant bien avec les doigts.
— Arrosez au fur et à mesure d'eau jusqu'à obtention d'une pâte souple et maniable sans être molle.
— Mettez en boule et laissez reposer 1/2 heure environ.

● Etendez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 2 mm environ.
— Coupez-la en rondelles de 10 cm de diamètre.
— Déposez une cuillère à café de confiture au milieu de chaque rondelle (si la confiture est trop liquide, égouttez-la).
— Passez le doigt mouillé sur le bord de la pâte.
— Repliez la rondelle de pâte en chausson et appuyez pour coller les 2 couches.
— Faites frire dans une friture assez chaude mais non fumante, sur feu modéré.
— Retirez dès que les chaussons sont dorés.
— Servez froid.

281. Bourak 'r-râna

Chaussons aux noix

بوراك الرّانة

COMPOSITION

Pour la pâte :
— *3 bols de farine*
— *1 bol de beurre*
— *1 pincée de sel*
— *1 cuillerée à soupe de sucre*

Pour la pâte de noix :
— *2 bols de noix hachées*
— *1 bol de sucre fin*
— *Eau de fleur d'oranger*

PREPARATION

● Préparez la pâte :
— Tamisez la farine.
— Disposez-la en fontaine.
— Saupoudrez de sucre et de sel.
— Versez au centre le beurre fondu.
— Incorporez la farine.
— Mouillez avec de l'eau en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte maniable.
— Roulez en boule et couvrez.

● Préparez la pâte de noix :
— Mélangez les noix finement hachées et le sucre.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que la pâte se tienne.

● Abaissez la pâte de farine au rouleau sur 2 mm d'épaisseur environ.
— Découpez en bandes de 10 à 12 cm de large.
— Disposez sur le bord de chaque bande dans le sens de la largeur, 1 cordon de pâte de noix.
— Roulez la bande sur elle-même 2 ou 3 fois, pour former un cigare.
— Coupez à l'aide d'une roulette le restant de la bande.
— Aplatissez les 2 bouts du cigare pour enfermer la pâte de noix.
— Coupez les 2 extrémités à 1/2 cm environ de la pâte de noix à l'aide d'une roue dentée.
— Disposez les gâteaux sur un plateau huilé.
— Enfournez (au four doux, préalablement chauffé).
— Retirez lorsque les gâteaux sont à peine dorés.

282. Boussou lâ tmessou

Petits gâteaux au sucre glace

بوسو لا تمسّو

COMPOSITION

— 4 bols de farine (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de beurre ou d'huile ou les 2 mélangés
— 1/2 mesure de sucre
— 1 tasse de lait
— Sucre glace
— Eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Tamisez la farine.
— Versez-la dans un grand plat.
— Faites un puits au centre.
— Versez-y le beurre fondu, le sucre, le lait et 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger.
— Battez bien le tout.
— Incorporez la farine.
— Travaillez bien la pâte obtenue (elle doit être lisse et ferme).
— Si la pâte s'effrite et si vous n'arrivez pas à la mettre en boule, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile ou de beurre fondu.

• Formez un genre de boudin avec la pâte.
— Aplatissez un peu (1,5 cm environ d'épaisseur).
— Coupez-y des losanges ou des carrés.
— Disposez sur une tôle huilée.
— Enfournez à four moyen pendant 1/4 d'heure à 20 mn environ.
— Retirez les gâteaux sans les dorer.

• Laissez refroidir un instant.
— Trempez-les encore tièdes dans de l'eau de fleur d'oranger.
— Passez-les aussitôt dans du sucre glace.
— Laissez sécher 5 à 6 heures.

283. Brâdj

Triangles de semoule aux dattes

براجع

COMPOSITION

— 3 bols de semoule moyenne
*— 1 bol de beurre ou de smen **
— 1 cuillerée à café rase de sel
*— 500 g de dattes (ghars *) (la grosseur d'un gros poing)*
— 1 petite tasse d'huile
— 1 pincée de cannelle

PREPARATION

● Préparez la pâte de dattes :
— Nettoyez bien les dattes (enlevez les noyaux, les petits chapeaux et les débris de peaux).
— Passez-les à la moulinette (gros disque).
— Ajoutez 1 pincée de cannelle.
— Arrosez d'1 petite tasse d'huile et pétrissez bien.
— Roulez en boule et laissez en attente.

● Mettez la semoule dans une terrine.
— Versez dessus le beurre fondu et mélangez bien.
— Ramassez la semoule sur un côté du plat et laissez s'imbiber.
— Délayez le sel dans un petit bol d'eau froide.
— Aspergez petit à petit la semoule de cette eau salée, en mélangeant en même temps avec la main jusqu'à ce que la semoule s'assemble facilement en boule.

● Partagez cette boule en 2.
— Aplatissez 1 des 2 boules en forme de galette avec la paume de la main.
— Aplatissez également la pâte de dattes et disposez-la sur la galette de semoule.
— Recouvrez le tout de la 2e boule de semoule.
— Aplatissez le tout sur une épaisseur de 2 cm environ en veillant à ce que la pâte de semoule ne s'ouvre pas sur les côtés.
— Découpez en losanges ou en triangles assez grands (de 8 cm environ de long).
— Faites cuire sur une tôle non graissée ou sur un tadjine (plat en terre) chauffée auparavant, directement sur feu de gaz assez doux ou sur feu de braise.
— Dorez bien tous les côtés.

Observations : **Le beurre peut être remplacé par de l'huile.**
Une cuillerée à soupe de grains de sésame pilés et un peu de zeste de citron mélangés aux dattes relèveront agréablement le goût de ces gâteaux.

284. Chrik

Brioches aux grains de sésame

شريك

COMPOSITION

— 1 kg de farine
— 1 poignée de sucre (facultatif)
— 200 g de beurre
— 3 œufs
— 1 jaune d'œuf
— La valeur d'une noix environ de levure de bière
— Lait tiède
*— 2 poignées de grains de sésame (djeldjlâne *), légèrement grillés*

PREPARATION

● Tamisez la farine.
— Saupoudrez d'1 poignée de grains de sésame.
— Versez au centre le sucre et les œufs entiers.
— Ajoutez le beurre fondu et la levure délayée dans un demi verre de lait tiède.
— Battez bien le tout.
— Incorporez petit à petit la farine à ce mélange.
— Arrosez de lait tiède en travaillant la pâte jusqu'à obtention d'une pâte lisse et assez souple mais qui ne colle pas aux doigts, genre de pâte à « msemmen ».
— Pressez la pâte entre le pouce et l'index de la main droite pour en dégager une petite boule de la grosseur d'une belle mandarine.
— Disposez les boules au fur et à mesure sur une plaque huilée et légèrement enfarinée.
— Recouvrez-les et laissez reposer 1 heure environ.

● Dorez les boules au jaune d'œuf et saupoudrez de grains de sésame.
— Faites chauffer le four 1/4 d'heure environ auparavant.
— Enfournez après avoir réduit le feu.
— Retirez les brioches dès qu'elles auront pris une teinte brune dorée.

Observations : **La farine peut être remplacée par de la semoule fine.**

285. Debla – 'Wdinât 'l-qadi

Nœuds papillons en pâte

دبلة / ودينات القاضي

COMPOSITION

— 3 petits bols de farine (1 petit bol = 150g environ)
— 3/4 du bol en beurre fondu
— 1/2 cuillerée à café rase de sel
— Eau tiède
— Huile pour friture
— Miel ou sucre en poudre

PREPARATION

● Tamisez la farine.
— Mettez-la en couronne dans une cuvette.
— Versez au milieu la moitié du beurre et le sel.
— Mélangez bien le tout en frottant la pâte entre les paumes des 2 mains.
— Mouillez peu à peu la pâte d'eau tiède en la travaillant en même temps jusqu'à ce qu'elle devienne très ferme.
— Continuez à pétrir la pâte délicatement et longuement en l'arrosant de temps à autre de beurre fondu et tiède jusqu'à ce qu'elle devienne souple et commence à faire des bulles.

● Etalez la pâte au rouleau en une feuille mince de 2 mm d'épaisseur.
— Découpez-y des ronds de 12 à 15 cm environ de diamètre.
— Pincez chaque rond au milieu en forme d'un nœud papillon.
— Plongez au fur et à mesure dans une friture assez chaude et non fumante et laissez gonfler et dorer à feu modéré.
— Retirez et égouttez bien.
— Arrosez de miel fondu ou saupoudrez de sucre en poudre.

286. Dwiyrât

Petits beurres

دو بيرات

COMPOSITION

— 1 kg de farine environ
— 6 œufs entiers
— 1/4 de litre d'huile
— 1 tasse de maïzena
— 300 g de sucre glace
— 4 sachets de levure chimique
— Zeste d'un citron râpé

PREPARATION

● Battez les œufs et le sucre glace dans une cuvette jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
— Ajoutez l'huile, la levure, la maïzena et le zeste de citron et continuez à battre encore quelques minutes.
— Versez petit à petit la farine tamisée, sur le mélange jusqu'à obtention d'une pâte malléable et non collante (ajoutez un peu de farine si la pâte est trop molle).

● Prenez une portion de pâte et étendez-la au rouleau sur 1/2 cm environ d'épaisseur (travaillez sur une surface huilée).
— Découpez-y de petits ronds de 1/2 cm environ de diamètre.
— Disposez au fur et à mesure sur une plaque huilée.
— Enduisez chaque gâteau de jaune d'œuf.
— Faites cuire à four modéré 15 à 20 mm environ.

287. Fanid

Petits bracelets aux amandes

فانيد

COMPOSITION

— 1 bol d'amandes mondées et pulvérisées (1 bol = 250 g environ)
— 2 bols de sucre glace
— 2 blancs d'œuf environ

PREPARATION

• Nettoyez les amandes 1 ou 2 journées avant la préparation et laissez sécher (voir n° 273).
— Passez-les, une fois bien sèches au moulin pour les réduire en poudre.
— Mélangez cette poudre d'amandes avec le sucre et tamisez le tout.

• Battez les blancs d'œufs en neige très ferme.
— Versez peu à peu le blanc d'œuf sur le mélange en pétrissant en même temps la pâte qui doit être très dure (ce travail qui doit durer 1 heure environ, permettra de ramollir un peu la pâte. N'incorporez à la pâte que la quantité nécessaire de blanc pour l'amener après tout le travail, au point voulu, c'est-à-dire une pâte très ferme mais se roulant facilement).

• Huilez légèrement un coin d'une table de cuisine et les mains.
— Confectionnez avec la pâte d'amandes de petits rouleaux d'environ 1 cm de diamètre et 30 cm de longueur.
— Pliez chaque rouleau en deux. Vous obtiendrez 2 rouleaux superposés.
— Disposez-les au fur et à mesure sur une plaque enfarinée.
— Enfournez au four doux 1/4 d'heure environ.
— Ces gâteaux doivent rester blancs.

288. Gatto b'r-râyeb

Gâteau au yaourt

قاطو بالرايب

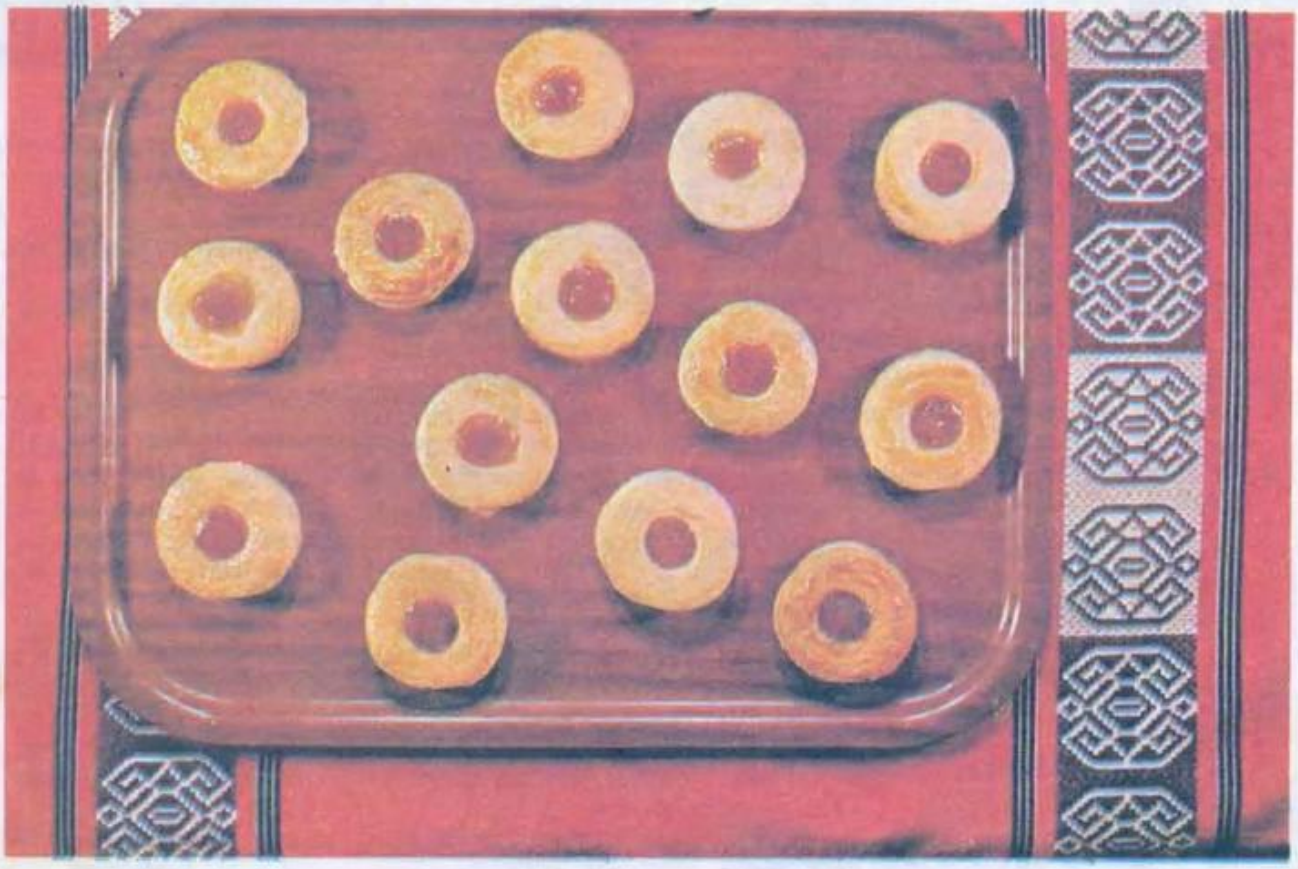
COMPOSITION

— 2 pots de yaourt naturel
— 2 pots de farine (utilisez le pot de yaourt comme mesure)
— 2 pots de sucre cristallisé
— 1 pot d'huile
— 4 œufs
— 1 sachet de levure chimique
— 2 sachets de vanille

PREPARATION

• Versez le sucre, l'huile, les yaourts, les œufs, et la vanille dans une cuvette.
— Battez bien le tout avec une cuillère en bois ou un batteur.
— Ajoutez peu à peu la farine et la levure tamisées tout en continuant à battre.

• Beurrez ou huilez un moule.
— Versez-y le mélange.
— Faites cuire au four moyen préchauffé pendant 45 mn environ.



289. Gatto 'l-ma^{c}djoun b'l-bayd

Sablés à la confiture

قاطو المعجون بالبيض

COMPOSITION

— *500 g de beurre frais*
— *500 g de sucre semoule*
— *5 œufs*
— *2 sachets de levure chimique*
— *De la belle farine (1 kg environ)*
— *Confiture (d'abricots de préférence)*

PREPARATION

• Ramollissez bien le beurre dans une terrine.
— Ajoutez le sucre.
— Travaillez pour obtenir une crème légère.
— Ajoutez les œufs et travaillez encore jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

• Ajoutez la levure et mélangez bien le tout.
— Versez ensuite petit à petit la farine en travaillant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme.

• Abaissez la pâte au rouleau sur une épaisseur d'environ 1/2 cm.
— Coupez à l'emporte-pièce des rondelles d'environ 6 à 8 cm de diamètre (essayez d'avoir 1 nombre pair de rondelles).
— Disposez sur une tôle enfarinée.
— Enfournez au four modéré.
— Retirez lorsque les galettes auront une belle couleur dorée.
— Badigeonnez de confiture le dessus d'une galette et recouvrez d'une autre galette.
— Recommencez cette opération pour toutes les autres galettes.

Observations : **Les confitures trop liquides sont à éviter.**

290. Gatto 'l-ma^{c}djoun msakker

Sablés sans œufs au sucre glace

فَاطّو المجون مسكّر

COMPOSITION

— 2 kg de farine
— 500 g de sucre semoule
— 1/2 litre d'huile
— 4 sachets de levure chimique
— Jus d'orange ou eau de fleur d'oranger
— Sucre glace
— Confiture (abricots, pêches, pommes, etc.) ou marmelade

PREPARATION

● Tamisez la farine et la levure.
— Disposez en fontaine dans une terrine.
— Versez au centre le sucre semoule et l'huile et mélangez le tout.
— Mouillez la pâte avec du jus d'orange ou de l'eau de fleur d'oranger, en la travaillant en même temps jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et maniable.

● Abaissez cette pâte au rouleau sur une épaisseur d'environ 1/2 cm.
— Coupez-la en galettes d'environ 6 à 8 cm de diamètre.
— Disposez au fur et à mesure ces galettes sur une tôle beurrée ou huilée.
— Faites cuire à four chaud pendant 15 à 20 mn environ jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées.
— Retirez et laissez refroidir un peu.

● Enduisez la face inférieure de chaque galette de confiture ou de marmelade.
— Adaptez 2 galettes ensemble en faisant coïncider les 2 faces enduites de confiture.
— Saupoudrez ensuite de sucre glace et disposez sur un plat.

291. Ghribiya b'l-bayd
Mantécaos aux œufs

غريبية بالبيض

COMPOSITION

— 6 œufs
— 300 g de sucre semoule
— 1 grand verre d'huile
— 2 sachets de levure chimique
— 2 sachets de vanille
— Zeste d'un citron
— Farine (1 kg environ)
— 1 jaune d'œuf pour dorer les gâteaux
— 1 poignée de sucre cristallisé ou 1 poignée d'amandes non mondées et concassées

PREPARATION

● Battez les œufs dans une terrine.
— Ajoutez le sucre, l'huile, la levure, la vanille et le zeste du citron.
— Travaillez bien le tout.
— Versez la farine en pluie en l'incorporant du bout des doigts au mélange afin d'obtenir une pâte lisse et homogène mais non collante.

● Prenez un morceau de pâte de la grosseur d'une petite pêche et roulez-le entre les paumes des 2 mains pour former un petit cône.
— Aplatissez légèrement le sommet de ce cône puis, disposez sur une tôle huilée et enfarinée.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Dorez tous les gâteaux au jaune d'œuf puis saupoudrez-les de sucre cristallisé ou d'amandes concassées.

Observations : **Vous pouvez étendre la pâte sur une épaisseur de 1/2 cm, puis la couper à l'emporte-pièce en forme de petites galettes.**

292. Ghribiya b'l-louz
Mantécaos aux amandes

غريبية باللوز

COMPOSITION

— 1 mesure de sucre semoule
— 1 mesure d'amandes mondées et finement moulues (voir n° 273)
— 3 blancs d'œufs environ
— Sucre glace

PREPARATION

● Versez le sucre semoule dans une casserole.
— Arrosez de 2 cuillerées à soupe d'eau.
— Faites fondre le sucre à petit feu.
— Retirez le sirop du feu lorsqu'il commence à former des bulles.

● Versez les amandes mondées et finement hachées en pluie dans le sirop en tournant avec une cuillère en bois.
— Frottez le mélange soigneusement entre les paumes des 2 mains.

● Battez les blancs d'œufs en neige très ferme.
— Versez-les petit à petit sur les amandes en mélangeant délicatement jusqu'à obtention d'une pâte à peine malléable.
— Saupoudrez vos mains d'amidon.
— Formez avec la pâte d'amandes des boules un peu plus grosses qu'une noix.
— Aplatissez-les un peu.
— Saupoudrez de sucre glace.
— Disposez-les au fur et à mesure (assez écartées les unes des autres) sur une tôle beurrée ou huilée, le côté sucré vers le haut.
— Faites cuire à four modéré 10 à 15 mn environ.

Observations : **A défaut d'amidon, enduisez vos mains d'huile.**

293. Ghribiya b's-smid
Mantécaos à la semouline

غريبية بالسميد

COMPOSITION

— 1 kg de semouline
— 400 g de sucre en poudre
— 6 œufs
— 1/2 verre à eau d'huile
— 1/2 verre à eau de beurre
— 1 sachet de levure chimique
— 1 sachet de vanille

PREPARATION

• Battez les œufs dans une terrine avec 300 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
— Ajoutez l'huile, le beurre fondu, la levure et la vanille et mélangez le tout.
— Versez la semouline en pluie.
— Pétrissez bien la pâte obtenue.

• Formez-en de petites boules en roulant la pâte entre les paumes des 2 mains.
— Posez et aplatissez légèrement les boules sur le restant de sucre glace et disposez-les au fur et à mesure sur une plaque huilée en prenant soin de les espacer.
— Faites cuire à four modéré.
— Retirez et laissez refroidir un instant avant de les décoller de la plaque.

294. Ghribiya b'z-zit
Mantécaos à l'huile

غريبية بالزيت

COMPOSITION

— 1 kg de farine
— 250 g de sucre
— 1/2 litre d'huile
— 1 œuf

PREPARATION

• Tamisez la farine dans une cuvette.
— Faites un puits au milieu.
— Versez au centre l'huile, le sucre et l'œuf et battez bien le tout.
— Incorporez petit à petit la farine au mélange.
— Frottez bien la pâte entre les mains jusqu'à absorption de tout le gras par la farine.
— Travaillez encore le tout (la pâte doit s'assembler facilement), si elle est encore friable, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile, si elle est trop molle, ajoutez une poignée de farine.
— Ramassez la pâte dans un coin de la cuvette.

• Prenez une petite boule de pâte de la grosseur d'une petite mandarine.
— Roulez-la entre les paumes des 2 mains, en forme de pyramide.
— Aplatissez légèrement le sommet de la pyramide et disposez au fur et à mesure sur une tôle beurrée ou huilée.
— Faites cuire à four moyen.

Observations : **La moitié de la quantité d'huile peut être remplacée par du beurre ou de la margarine.**
Vous pouvez piquer avant la cuisson chaque montécao, d'une amande mondée ou la saupoudrer de cannelle.

295. Ghribiyet Qsentena

Mantécaos à la constantinoise

غريبية قسنطينة

COMPOSITION

— 1 bol de beurre (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de sucre glace
— 3 bols et demi environ de farine

PREPARATION

● Mettez le beurre non fondu dans une terrine ou une cuvette et travaillez-le à la main pour l'amollir suffisamment (si vous avez l'habitude de le conserver au réfrigérateur, retirez-le 2 ou 3 heures avant de commencer la préparation).
— Versez petit à petit le sucre sur le beurre sans cessez de travailler pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse, double de volume et forme une crème légère.

● Versez petit à petit la farine tamisée sur la crème en travaillant toujours la pâte et en pétrissant avec les deux mains jusqu'à obtention d'une pâte bien ferme.
— Mettez alors un peu de pâte (la valeur d'1 grosse noix) dans le creux de la main.
— Ramassez cette pâte en boule puis roulez entre les 2 paumes pour former une sorte de cône.
— Aplatissez un peu le sommet de ce cône.
— Disposez au fur et à mesure sur 1 tôle beurrée ou huilée.

● Chauffez le four pendant 10 mn environ.
— Réduisez le feu au maximum.
— Faites cuire pendant 30 mn environ. Retirez les ghribiyet. (Elles doivent être bien blanches et farineuses.)

Observations : **La forme de ces gâteaux peut varier. Vous pouvez les pousser à la poche à douille, vous pouvez également abaisser la pâte au rouleau sur une épaisseur d'environ 1 cm et la découper à l'emporte-pièce.**

296. Griwech

Oreillettes

قريوش

COMPOSITION

— 1 kg de farine
— 300 g de beurre ou de margarine
— 1 œuf
— 1 cuillerée à soupe de sucre
— 1 sachet de levure chimique
— 1 cuillerée à soupe de vinaigre
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 petite pincée de sel
— 500 g de miel
*— 100 g de grains de sésame (djeldjlâne *)*
— 1 sachet de colorant ou safran
— Huile pour friture

PREPARATION

• Faites fondre le beurre sans bouillir.
— Tamisez la farine dans un large plat rond (gas'a).
— Saupoudrez de sucre, de sel et de levure et mélangez le tout.
— Faites la fontaine.
— Versez au centre le beurre, le vinaigre, l'eau de fleur d'oranger et l'œuf.
— Battez bien le tout à la main ou avec une cuillère en bois.
— Incorporez petit à petit la farine à ce mélange et frottez bien la pâte obtenue entre les paumes des 2 mains.

• Faites dissoudre le safran dans 1 verre d'eau.
— Arrosez la pâte de cette eau en pétrissant en même temps jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et un peu plus molle que la pâte à pain.
— Roulez-la en boule et recouvrez d'un linge propre.

• Prenez une petite boule de pâte (la grosseur d'une orange).
— Aplatissez-la légèrement avec la paume de la main.
— Etendez-la ensuite au rouleau sur une épaisseur de 2 mm environ.
— Coupez à la roulette des petits rectangles de 12 à 13 cm de long sur 7 à 8 cm de large.

— En laissant en haut et en bas une petite bande de 1 à 1,5 cm qui maintiendra les découpes, taillez dans le rectangle quatre lanières donc 3 découpes.
— Prenez un rectangle dans la main gauche.
— Passez les doigts de la main droite (sauf pouce) entre les lanières impaires (1 lanière devant, 1 lanière derrière, etc.).
— Saisissez de l'autre main le coin gauche en bas et maintenez-le entre l'index et le majeure de la main droite.
— Posez délicatement le gâteau obtenu en le renversant sur un plateau, le coin maintenu d'abord puis les lanières ensuite tout en dégageant les doigts.
— Refaites la même opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Une fois tous les gâteaux confectionnés, plongez-les un à un dans une friture bien chaude à laquelle vous aurez réduit la flamme. Attention ne les entassez pas, car ils gonflent.
— Lorsqu'une face est dorée, retournez-les pour dorer l'autre côté.

— Egouttez-les bien et disposez dans un grand plat.

• Plongez-les ensuite un à un dans le miel fondu, puis égouttez.
— Parsemez les deux faces de chaque gâteau de grains de sésame légèrement grillés.
— Disposez délicatement dans un récipient émaillé.
— Ne recouvrez la marmite que quelques heures après.

Observations :

Ce gâteau se conserve 2 ou 3 semaines.
Vous pouvez remplacer le tiers de la quantité de beurre par de l'huile.
Après une semaine si vos gâteaux commencent a se dessécher, arrosez-les d'un peu de miel au moment de la consommation.
Vous pouvez également remplacer le tiers de la quantité de miel par du sucre inverti (voir recette n° 319).

297. Halwet la[c]rass

Nougat aux grains de sésame et aux amandes حلوة لاعراس

COMPOSITION

*— 500 g de grains de sésame (djeldjlâne *)*
— 250 g d'amandes mondées
*— 1/2 cuillerée à café de gomme arabique (meska horra — ou smaq 'l-'arbi *)*
— 500 g environ de 'ssel-'s-sekkor : sucre inverti (voir recette n° 319)
— 3 cuillerées à soupe de miel pur

PREPARATION

• Mondez les amandes la veille et laissez sécher (voir n° 273).
— Pilez-les grossièrement.
— Passez les grains de sésame dans un tamis très fin afin de les débarrasser de toute la poudre.
— Triez-les et grillez-les légèrement sans les noircir.
— Pilez la gomme arabique avec une cuillerée à café de sucre.
— Mélangez les amandes, les grains de sésame et la gomme arabique.

• Préparez le sucre inverti (voir recette n° 319).

• Versez dessus le miel pur et laissez fondre et bouillir.
— Ajoutez ensuite le mélange amandes, grains de sésame et gomme arabique tout en remuant.
— Portez 1 ou 2 mn sur le feu et retirez.

• Versez rapidement ce mélange sur un marbre ou une table huilée, et aplatissez légèrement.
— Laissez refroidir et durcir.
— Découpez ensuite en morceaux (losanges ou carrés).

298. Halwet 'r-roum
Nougat aux amandes

حلوة الرّوم

COMPOSITION

— 200 g d'amandes mondées et hachées
— 600 g de sucre
— 2 cuillerées à soupe de jus de citron
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Nettoyez les amandes la veille (voir n° 273).

• Le lendemain, hachez-les.
— Faites cuire le sucre avec le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger en remuant constamment avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le sirop devienne blond sans toutefois le caraméliser.
— Jetez-y alors d'un seul coup les amandes et mélangez.
— Retirez aussitôt du feu et versez sur une plaque légèrement huilée (cette opération doit être très vite faite).
— Etalez.
— Laissez refroidir et découpez en morceaux (en carrés ou en losanges, par exemple).

• Si vous désirez modeler votre nougat et lui donner des formes diverses, faites-le ramollir après refroidissement, au four modérément chauffé (feu éteint).
— Huilez légèrement la plaque ainsi qu'un rouleau à pâtisserie (cette dernière opération doit être faite avant la sortie du nougat du four).
— Retirez le nougat par petits morceaux dès qu'il est malléable, étendez-le au rouleau et avec les mains légèrement huilées donnez lui la forme désirée.

299. Ḥalwet 't-taba'

Gauffres au miel

حلوة الطابع

COMPOSITION

— 2 œufs
— 1 cuillerée à soupe de maïzena
— 1 verre à eau de lait ou lait et eau mélangés
— 1 cuillerée à soupe rase de sucre semoule
— 1 sachet de sucre vanillé
— Farine
— Huile pour friture
— Miel

Matériel :
— 1 moule spécial (taba') à manche assez long

PREPARATION

● Cassez les œufs dans un saladier.
— Battez-les bien.
— Ajoutez le lait, le sucre, la maïzena et le sucre vanillé et mélangez le tout.
— Versez en pluie deux ou trois cuillerées de farine en continuant à battre jusqu'à obtention d'une pâte très légère.

● Faites chauffer l'huile de friture dans une petite poêle assez profonde ou une petite casserole.
— Lorsque l'huile est chaude et non fumante, trempez-y le moule pour le réchauffer. (Ne chauffer pas trop le moule la pâte risque de se détacher.)
— Retirez-le et plongez-le immédiatement après mais à moitié seulement dans la pâte dont une mince pellicule adhèrera au moule.
— Retirez-le et plongez-le une seconde fois dans la friture et laissez ainsi quelques secondes. La pâte se détachera alors du moule. Laissez-la dorer et égouttez.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Une fois tous les gâteaux cuits, arrosez-les de miel fondu.

Observations :

Pour éviter que la pâte ne s'abîme avec la chaleur du moule, versez au fur et à mesure de petites quantités de pâte dans un bol et trempez-y le moule.
A défaut de miel saupoudrez les gâteaux de sucre en poudre.

300. Ḥalwet 't-taba[c]
b'l-djeldjlâna

Sablés aux grains de sésame

حلوة الطابع بالجلجلان

COMPOSITION

— 1 kg de farine
— 6 œufs
— 1/4 de litre d'huile
— 250 g de sucre semoule
— 2 sachets de levure chimique
*— 1 bonne poignée de grains de sésame (djeldjlâne *)*
— 1 jaune d'œuf pour dorer

PREPARATION

• Dans une cuvette, versez l'huile, les œufs entiers, le sucre, et les grains de sésame.
— Travaillez bien le tout avec la paume de la main.
— Ajoutez la levure puis versez petit à petit la farine en amalgamant avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.

• Coupez un morceau de cette pâte (la grosseur d'un poing) et étendez-la au rouleau sur une épaisseur d'1/2 cm environ.
— Découpez la pâte à l'emporte-pièce ou à défaut à l'aide d'un verre ou d'une petite tasse.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

• Huilez puis saupoudrez de farine la plaque du four.
— Disposez les sablés en les espaçant sur la plaque.
— Dorez-les au jaune d'œuf.
— Enfournez et laissez cuire à four moyen pendant 20 à 25 mn environ.

Observations : **L'huile peut être remplacée par du beurre ou de la margarine.**
Vous pouvez parfumer ces gâteaux au zeste râpé d'une orange. Les grains de sésame peuvent être supprimés.

301. Ḥliwlât – Gressât b'wlâd djedj

Petits pains sucrés aux œufs

حليولات/قريصات بأولاد الجاج

COMPOSITION

— 2 kg de farine
— 4 œufs
— 250 g de beurre fondu
— 2 verres à eau à ras de sucre semoule
— 2 sachets de levure chimique
— 50 g de levure de bière
— 6 œufs légèrement durcis

PREPARATION

● Tamisez la farine.
— Faites un creux au centre.
— Versez-y les œufs, le sucre, le beurre, la levure de bière diluée dans 1/2 verre d'eau tiède et la levure chimique.
— Battez bien le tout avec la main.
— Incorporez petit à petit la farine au mélange.
— Arrosez petit à petit la pâte obtenue d'eau tiède en la travaillant en même temps jusqu'à ce qu'elle devienne ferme et malléable.

● Divisez la pâte en 6 petites boules rondes.
— Aplatissez-les avec la paume de la main sur 1,5 à 2 cm d'épaisseur.
— Enfoncez délicatement au milieu de chaque pain un œuf légèrement durci et fixez-le à l'aide de 2 ou 3 minces cordons de pâte entrecroisés et collés au pain.
— Rangez-les sur un linge (assez épais) posé lui-même sur une couverture.
— Couvrez d'un autre linge puis d'une autre couverture et laissez lever 3 heures environ. (Vous reconnaîtrez que la pâte est levée lorsqu'en enfonçant légèrement le doigt sur le bord d'un pain, elle revient aussitôt à sa première forme.)

● Dorez les pains au jaune d'œuf.
— Disposez-les en les espaçant sur une plaque enfarinée au four à chaleur modérée.
— Laissez cuire et dorer 1/2 heure à 3/4 heure environ.

Observations : **Les pains peuvent être confectionnés assez grands (20 à 25 cm de diamètre) et décorés de 3 ou 4 œufs disposés en couronne.**

302. Ḥliylât b'l-louz

Croissants aux amandes

هليلات اللّوز

COMPOSITION

— 1 kg d'amandes non mondées
— 1 kg de sucre semoule
— 250 g de confiture d'abricots
— 5 blancs d'œufs
— 3 sachets de sucre vanillé

PREPARATION

● Broyez finement les amandes non mondées.
— Versez-les dans une terrine et ajoutez le sucre, la vanille, les blancs d'œufs non battus et la confiture.
— Mélangez bien le tout. La pâte doit être assez ferme pour pouvoir se rouler (si elle est trop molle, ajoutez un peu d'amandes pilées, si elle est trop ferme ajoutez un peu de confiture).

● Divisez la pâte obtenue en portions de la grosseur d'une noix.
— Roulez-les dans un peu de farine pour former de petites saucisses.
— Posez au fur et à mesure sur une tôle enfarinée.
— Faites cuire à four moyen 15 mn environ.

303. Hrisset 'l-louz

Pâte d'amandes

هريسة اللوز

COMPOSITION

— 2 bols d'amandes
— 1 bol de sucre cristallisé
— 1 petite tasse de beurre fondu
— 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION

● Mondez les amandes (pour cette opération, voir n° 273).
— Laisser sécher au soleil pendant 2 à 3 jours.

● Pulvérisez-les.
— Versez le sucre dans une casserole.
— Mouillez avec l'eau de fleur d'oranger.
— Mettez à cuire sur feu doux.
— Lorsque le sirop commence à former des bulles, retirez.
— Ajoutez le beurre et mélangez.
— Versez ensuite la poudre d'amandes en pluie.
— Remettez à cuire sur feu doux en travaillant la pâte à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule.
— Retirez du feu dès que le mélange commence à se détacher du fond de la casserole.
— Versez dans une assiette plate.
— Uniformisez la surface à l'aide d'une feuille de papier.
— Laissez refroidir puis coupez en losanges.
— Servez dans des godets de papier plissé.

Observations : **Vous pouvez mettre un parfum (vanille par exemple), ou un colorant (à petite dose) dans cette pâte d'amandes.**

304. Ka ᶜb ghzâl

Cornes de gazelle aux amandes

304. Ka ᶜb ghzâl

Cornes de gazelle aux amandes

كعب غزال

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes :
— *1 kg d'amandes*
— *250 g de sucre*
— *100 g de beurre*
— *1 œuf*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*
— *Eau de fleur d'oranger*

Pour la pâte :
— *500 g de farine*
— *150 g de beurre*
— *1 cuillerée à soupe de sucre*
— *1 soupçon de sel*
— *Eau de fleur d'oranger*
— *1 œuf*

PREPARATION

● Préparez la pâte d'amandes.
— Nettoyez les amandes la veille et laissez sécher (voir n° 273).
— Broyez-les finement une première fois puis une deuxième fois après y avoir incorporé le sucre et la cannelle.
— Ajoutez le beurre fondu et l'œuf.
— Mouillez-les d'eau de fleur d'oranger en travaillant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et facile à manier.

● Préparez la pâte :
— Tamisez la farine dans une cuvette.
— Saupoudrez de sucre et de sel.
— Faites la fontaine.
— Versez au centre le beurre fondu et l'œuf et mélangez le tout.
— Aspergez petit à petit d'eau de fleur d'oranger ou d'eau parfumée à l'eau de fleur d'oranger et pétrissez en même temps pour obtenir une pâte ferme ayant la consistance d'une pâte à pain.
— Abaissez-la au rouleau (en la retournant plusieurs fois) sur une épaisseur assez fine : 1/2 mm environ.
— Divisez la feuille obtenue en bandes de 10 à 12 cm de largeur.
— Prenez alors la valeur d'une grosse noix de pâte d'amandes et roulez-la entre les mains pour former un petit cigare.
— Disposez ce cigare dans le sens de la largeur sur une des bandes.
— Pliez celle-ci sur elle-même de façon à enfermer la pâte d'amandes et appuyez avec le doigt afin de coller les 2 couches.
— Découpez la bande à l'aide d'une roue dentée à 1/2 cm de la pâte d'amandes.
— Pincez de nouveau le bord tout en donnant au gâteau la forme d'un croissant bombé.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des deux pâtes.
— Pour empêcher la pâte de gonfler piquez chaque gâteau avec une épingle passée à la flamme auparavant.
— Disposez au fur et à mesure sur une tôle enfarinée.
— Faites cuire à four modéré pendant 15 à 20 mn environ.
— Retirez dès que vous constatez que la pâte est cuite, sans la dorer.

305. Ka ʿk'l-khmira

Petites couronnes briochées

كعك الخميرة

COMPOSITION

— 1 kg de farine
— 4 œufs
— 250 g de sucre semoule ou glace
— 1 verre à eau d'huile (1/4 de litre environ)
— 30 g de levure de bière
— Zeste râpé d'1 citron
— Zeste râpé d'1 orange

PREPARATION

● Tamisez toute la farine.
— Prenez tout d'abord, le quart de la farine tamisée et versez-la dans un récipient.
— Faites un puits au milieu et versez-y la levure délayée dans un peu d'eau tiède, incorporez la farine et pétrissez en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte un peu moins consistante que la pâte à pain.
— Laissez reposer cette pâte 1/2 heure environ.

● Une fois la pâte levée, versez en fontaine le reste de la farine dans une terrine.
— Ajoutez au centre le sucre, l'huile, les œufs et les zestes et mélangez-bien ces ingrédients.
— Ajoutez ensuite la pâte levée et mélangez encore.
— Incorporez petit à petit la farine au mélange et pétrissez un peu de manière à obtenir une pâte lisse et maniable (ajoutez de l'eau tiède ou de la farine, suivant nécessité).
— Confectionnez avec cette pâte des couronnes d'environ 8 cm de diamètre et 2 à 3 cm d'épaisseur.

● Disposez ces couronnes sur une couverture recouverte d'un linge propre et laissez lever 2 à 3 heures environ.
— Disposez-les ensuite sur une plaque légèrement huilée et enfarinée.
— Avant d'enfourner, passez au pinceau du jaune d'œuf sur les couronnes et saupoudrez de sucre semoule.
— Retirez du feu lorsque les couronnes sont bien dorées.

306. Ka ᶜk'n-naqqâch

Petites couronnes aux dattes

كعك النّقاش

COMPOSITION

Pour la pâte :
— 1 kg de farine
— 1/4 de litre d'huile
— 1 sachet de levure chimique
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 200 g de sucre glace
— Zeste d'1 citron

Pour la pâte de dattes :
*— 250 g environ de dattes : ghars **
— 1 pincée de cannelle
— Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger
— 1 tasse environ d'huile

Matériel :
— 1 pince spéciale dentelée

PREPARATION

● Préparez la pâte de dattes (voir recette n° 322).

● Tamisez la farine, le sucre et la levure.
— Ajoutez le zeste râpé d'1 citron et une pincée de sel.
— Mélangez bien le tout.
— Faites la fontaine et versez au centre l'huile.
— Incorporez petit à petit la farine.
— Frottez la pâte entre les paumes des 2 mains jusqu'à ce que la farine ait absorbé tout le gras.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger.
— Travaillez encore cette pâte en l'aspergeant de temps à autre d'eau jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et facile à abaisser au rouleau.
— Laissez reposer 1 heure environ.

● Divisez cette pâte en 3 ou 4 morceaux.
— Aplatissez chaque morceau au rouleau sur 2 mm environ d'épaisseur.
— Découpez au couteau ou à l'aide d'une roulette, des rectangles de 20 cm de long sur 12 cm de large.
— Déposez sur la longueur de chaque rectangle un cordon de pâte de dattes (1/2 cm de diamètre environ).
— Enroulez le rectangle pour enfermer la pâte de dattes puis formez de petits bracelets en réunissant les deux bouts.

● Prenez le gâteau dans la paume de la main gauche et la pince de la main droite, et pincez toute la surface du gâteau en commençant par la base. (Le gâteau aura alors la forme d'une rosace.)
— Posez les gâteaux sur une plaque non beurrée.
— Faites cuire au four moyen (de boulangerie de préférence).

Observations : **A défaut de pince dentelée, vous pouvez utiliser une pince à épiler ou encore pincer ce gâteau entre le pouce et l'index en prenant la précaution de ne prendre entre les doigts qu'une ou 2 couches de pâte.**

307. Kâ ʿk Tlemsân

Couronnes aux arômes

كعك تلمسان

COMPOSITION

— 5 kg de farine
— 1 kg de levain ou levure de pain ('l-khmîra voir n° 268)
— 1 kg 250 de sucre semoule
— 1 litre d'huile sans goût
— 1 verre d'eau de fleur d'oranger
— 3 sachets de levure chimique
*— 60 g de grains de fenouil (Nafa' * ou zarri'at 'l-besbes) pilés*

PREPARATION

Pour réussir ces gâteaux le levain doit être prélevé dans une fabrication précédente de pain.

• Tamisez la farine dans un grand plat (gas'a).
— Saupoudrez de sucre, de grains d'anis vert, de grains de fenouil, de grains de mélilot, de grains de sésame, de levure chimique et de bicarbonate.
— Mélangez bien le tout.

• Faites bouillir l'huile dans un fait-tout avec un petit morceau de pain qui s'imprégnera de l'arrière-goût de l'huile. Lorsque ce pain est bien doré retirez le fait-tout du feu et laissez l'huile tiédir.

308. Karmous 'l-louz
Figues à la pâte d'amandes

كرموس با للوز

COMPOSITION
(Pour 15 à 16 figues environ)

Pour la pâte :
— *7 œufs*
— *200 g de farine*
— *200 g de sucre*
— *2 sachets de sucre vanillé*

Pour le sirop :
— *200 g de sucre*
— *200 g d'eau*
— *2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger*

Pour la pâte d'amandes
— *500 g de pâte d'amandes colorée en vert (voir recette n° 274)*
— *Sucre glace*

PREPARATION

● Préparez la pâte d'amandes et colorez-la d'un colorant alimentaire vert (voir recette n° 274).
— Roulez-la en boule et réservez.

● Préparez la pâte :
— Travaillez ensemble le sucre (en réserver 2 cuillerées à soupe), le sucre vanillé et les 7 jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange devienne bien blanc.

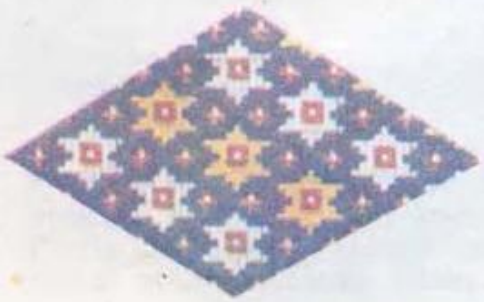
● Montez les blancs en neige.
— Ajoutez les cuillerées de sucre réservées et battez encore un instant.
— Incorporez peu à peu la farine tamisée puis les blancs d'œufs à la pâte sans remuer mais en la soulevant seulement.

● Avec une cuillère à café formez avec cette pâte de petites boules de la grosseur d'une petite pêche.
— Disposez-les au fur et à mesure sur une plaque huilée légèrement et enfarinée ou sur une feuille de papier d'aluminium.
— Faites-les cuire au four modéré 15 à 20 mn environ (elles doivent être blondes et non dorées).
— Sortez les petites boules du four, disposez-les dans un plat et couvrez-les afin qu'elles restent molles.

● Préparez un sirop assez léger avec le sucre et l'eau de fleur d'oranger.
— Laissez tiédir.
— Plongez les petites boules dans le sirop et laissez s'imbiber.

● Etendez la pâte d'amandes sur 2 mm environ d'épaisseur sur une planche saupoudrée de sucre glace.
— Découpez-la en ronds de 8 à 10 cm de diamètre.
— Enveloppez chaque boule dans un rond de pâte d'amandes tout en lui donnant la forme d'une figue.
— Saupoudrez de sucre glace.
— Laissez sécher quelques heures.

Observations : **Vous pouvez imiter également la forme d'une pêche, d'une poire. N'oubliez pas dans ce cas de changer le colorant alimentaire.**



309. Khbizet 's-smid
Gâteau de semoule

خبيزة السميد

COMPOSITION

— *4 verres à eau de semoule moyenne*
— *1 verre de sucre semoule*
— *1 boîte de lait concentré non sucré*
— *1 verre de beurre*
— *1 cuillerée à soupe d'huile*
— *1 cuillerée à café de levure chimique*
— *1 sachet de sucre vanillé*

Sirop :
— *4 grands verres de sucre*
— *4 verres d'eau*
— *1/2 citron*
— *Eau de fleur d'oranger*

PREPARATION

● Versez dans une terrine la semoule, le sucre, la levure et la vanille.
— Mélangez bien le tout.
— Arrosez de beurre fondu et d'huile.
— Amalgamez le tout du bout des doigts.
— Faites un puits au centre.
— Versez-y la boîte de lait (sans eau) et mélangez avec une cuillère en bois.

● Versez le tout dans un moule rond de préférence et généreusement beurré.
— Mettez à cuire dans un four assez chaud auquel vous aurez réduit la flamme.

● Entre-temps préparez le sirop :
— Versez le sucre et l'eau dans une casserole.
— Portez à ébullition et laissez cuire à petit feu 15 mn environ.
— Parfumez de jus de citron et d'eau de fleur d'oranger.
— Laissez refroidir.

● Une fois le gâteau cuit (il doit en effet doubler de volume et être bien doré) coupez-le en losanges.
— Arrosez-le aussitôt de sirop refroidi.
— Laissez s'imbiber.
— Démoulez lorsque le gâteau aura complètement refroidi.

Observations : **Si vous constatez que la quantité de sirop est insuffisante pour votre gâteau (ce dernier doit être en effet bien imprégné de sirop), augmentez la dose de sucre ainsi que celle de l'eau.**

310. Khbizet Tounes **Biscuit aux amandes**

310. Khbizet Tounes

Biscuit aux amandes

خبيزة تونس

COMPOSITION

— 1 bol d'amandes mondées et moulues (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de biscottes pilées (chapelure)
— 1/2 bol de beurre fondu
— 1/2 bol de sucre semoule
— 1 bol d'œufs battus
— 1 sachet de levure chimique
— 1 sachet de sucre vanillé
— 1 cuillerée à soupe de fleur d'oranger
— Zeste râpé d'un citron

Pour le sirop :
— 500 g de sucre
— 1/2 litre d'eau
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Mondez les amandes et laissez sécher 2 ou 3 jours avant la préparation (voir n° 273).

• Broyez les amandes.
— Pilez les biscottes.
— Mettez dans une cuvette, les amandes, les biscottes, le sucre, la levure, la vanille, le zeste râpé d'un citron et mélangez le tout.
— Arrosez de beurre fondu et parfumez à l'eau de fleur d'oranger.
— Battez bien les œufs et incorporez-les au mélange.

• Beurrez un plat qui va au four, assez large mais pas très profond (le gâteau doit en effet avoir 2,5 à 3 cm d'épaisseur avant la cuisson et doubler de volume après).
— Versez le mélange dans le moule et uniformisez la surface avec le dos d'une cuillère.
— Glissez le plat au four moyen pendant 3/4 d'heure à 1 heure environ. (Ce gâteau doit être bien doré en fin de cuisson.)

• Entre-temps préparez le sirop :
— Mettez dans une casserole le sucre et l'eau et faites cuire 20 mn environ sur feu modéré.
— En fin de cuisson parfumez ce sirop à l'eau de fleur d'oranger.
— Une fois le gâteau cuit, coupez-le en losanges, sans les retirer du moule.
— Arrosez-le de sirop et laissez refroidir.
— Démoulez délicatement les losanges après absorption de tout le sirop et disposez-les dans un plat de service.

Observations : **Le jus d'une orange versé dans le sirop parfumera agréablement ce gâteau.**
Vous pouvez ne pas monder les amandes.

311. Khfif Genre d'oreillettes

311. Khfif

Genre d'oreillettes

خفيف

COMPOSITION

— *1 kg de farine*
— *100 g de beurre*
— *2 œufs*
— *1 verre à eau de lait*
— *1 sachet de levure chimique*
— *1 sachet de sucre vanillé*
— *1 pincée de sel*
— *Huile pour friture*
— *Miel ou sucre glace*

PREPARATION

● Tamisez la farine et la levure dans un plateau.
— Faites la fontaine.
— Versez-y les œufs.
— Ajoutez le sel et le sucre vanillé.
— Incorporez la farine.
— Versez petit à petit le lait froid, tout en mélangeant la pâte qui doit être assez dure à la fin.
— Travaillez très bien cette pâte jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse.
— Ajoutez le beurre (non fondu) par petits morceaux, en travaillant toujours la pâte.
— Lorsque la pâte devient lisse et malléable recouvrez-la et laissez reposer 1 heure à 1 heure et demie au frais.

● Prélevez des morceaux de pâte.
— Etendez au rouleau, sur une épaisseur assez fine (2 à 3 mm environ).
— Coupez en losanges ou en rectangles (de 8 cm de long et 5 cm de large en général).
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Faites chauffer l'huile dans une poêle.
— Diminuez le feu et plongez un à un les losanges pliés en 2.
— Quand le losange aura gonflé, retournez pour dorer l'autre face.
— Retirez et égouttez.
— Arrosez de miel ou saupoudrez de sucre glace.

Observations : **Le lait peut être remplacé par un verre d'eau.**

312. Khobz maqli
Pain perdu

خبز مقلي

COMPOSITION

— Pain de mie rassis : 8 à 10 tranches
— 2 œufs
— 1/4 de litre de lait
— 1 louche d'huile
— Sucre semoule ou en poudre

PREPARATION

● Coupez le pain en tranches régulières de 1 à 1,5 cm d'épaisseur (si vous utilisez le pain en baguette, coupez-le dans le sens de la longueur ou en petites rondelles).

● Battez les œufs en omelette dans un bol.
— Ajoutez le lait et battez encore un instant.

● Mettez l'huile à chauffer dans une poêle.
— Trempez les tranches de pain, une à une dans le mélange œufs et lait.
— Plongez-les ensuite au fur et à mesure dans la friture.
— Faites dorer les 2 faces.
— Retirez et égouttez.
— Saupoudrez aussitôt de sucre.
— Servez chaud.

313. Khobz mbesses
Gâteau de semoule aux œufs

خبز مبسّس

COMPOSITION

— 250 g environ de pain dur (de plusieurs jours)
— 250 g de semoule moyenne
— 1 verre à eau d'huile
— 2 œufs
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 sachet de levure chimique
— 1 sachet de vanille
— Huile pour friture
— Miel ou sucre en poudre

PREPARATION

● Trempez le pain dans l'eau et laissez gonfler quelques minutes.
— Mettez-le dans une passoire.
— Ecrasez-le ensuite pour en extraire toute l'eau.
— Laissez égoutter.

● Versez-le dans un récipient.
— Ajoutez la semoule, la cannelle et la vanille et mélangez le tout.
— Arrosez d'huile.
— Cassez dessus les œufs et saupoudrez de levure.
— Mélangez bien le tout.

● Confectionnez de petites galettes avec le mélange.
— Plongez-les au fur et à mesure dans une friture.
— Dorer les 2 faces.
— Retirez et égouttez.
— Arrosez de miel fondu ou saupoudrez de sucre en poudre et servez aussitôt.

Observations : **Cette préparation peut être cuite au four. Dans ce cas beurrez un moule et versez-y tout le mélange auquel vous aurez ajouté un œuf et 2 cuillerées à soupe de sucre. Une fois le gâteau cuit et refroidi, coupez-le en tranches et servez.**

314. Khobz soltani - Lamona
La mouna

خبز سلطاني / لامونة

COMPOSITION

— *4 œufs*
— *250 g de sucre*
— *1 verre à eau d'huile*
— *1/2 litre de lait*
— *Zeste d'un citron*
— *1 kg 500 environ de farine*
— *50 g de levure de bière*

PREPARATION

● Cassez les œufs dans une terrine.
— Battez-les bien.
— Ajoutez le sucre, l'huile, le lait et le zeste du citron.
— Mélangez bien le tout.
— Versez petit à petit la farine sur le mélange en amalgamant bien le tout, jusqu'à ce que la pâte soit molle.
— Diluez la levure dans très peu d'eau.
— Versez-la sur la pâte et travaillez celle-ci longuement.
— Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume.

● Une fois la pâte levée, pétrissez-la une 2e fois longuement et laissez lever de nouveau.

● Divisez-la ensuite en petits pains longs ou ronds.
— Rangez-les en les espaçant sur un plateau huilé.
— Dorez-les au jaune d'œuf et saupoudrez-les de sucre en morceaux concassé.
— Mettez-les à cuire au four préchauffé, à chaleur modérée.

315. Khringo
Crêpes aux œufs et au lait

خرينقو

COMPOSITION

— *350 g de semoule fine*
— *150 g de farine*
— *3 œufs*
— *1/4 de litre de lait*
— *3/4 de litre d'eau*
— *1 noix de levure de bière*
— *1/2 cuillerée à café rase de sel*

Sirop (un bol environ) :
— *2 mesures de sucre*
— *1 cuillerée à soupe de beurre*
— *1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *1 cuillerée de miel*

PREPARATION

● Tamisez la semoule et la farine dans une terrine et saupoudrez de sel.

● Faites tiédir le lait avec l'eau.
— Diluez à part, la levure avec 2 cuillerées du mélange eau et lait.
— Battez les œufs dans un saladier.
— Ajoutez la levure.
— Versez dessus la moitié du mélange lait et eau.
— Mélangez le tout.
— Délayez petit à petit l'ensemble semoule et farine avec ce mélange jusqu'à obtention d'une pâte ayant la consistance d'une purée légère.
— Battez vivement ce mélange.
— Passez dans une passoire si votre pâte présente des grumeaux.
— Ajoutez le restant eau et lait en remuant en même temps jusqu'à ce que la pâte fasse le ruban, donc une pâte assez liquide mais veloutée.
— Couvrez, placez dans un endroit assez chaud et laissez lever 1 heure à 1 heure 1/2 environ.

● Lorsque la pâte aura doublé de volume et aura pris un aspect mousseux à la surface, elle est prête à être cuite.
— Placez un plat en terre ou en fonte (spécial pour baghrîr) sur un feu de braises ou sur un feu de gaz.
— Laissez chauffer.
— A l'aide d'un petit chiffon trempé dans l'huile ou dans du jaune d'œuf, nettoyez le plat.
— Versez environ 1/2 louche de pâte dans le plat.
— Si la pâte ne s'écoule pas, étalez-la légèrement à la surface avec le dos de la louche.
— Laissez cuire pendant 5 à 6 mn (de petits trous vont se former à la surface, ne faites cuire qu'un seul côté).
— Retirez en décollant doucement à l'aide d'une spatule.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

● Préparez le sirop.
— Faites bouillir l'eau et le sucre pendant 15 à 20 mn.
— Ajoutez le beurre et le miel et laissez fondre.
— Parfumez à l'eau de fleur d'oranger.

● Coupez les crêpes en 4 et disposez dans le plat de service.
— Arrosez de sirop et servez aussitôt.

Observations : **Vous pouvez arroser ces crêpes de beurre frais fondu et les saupoudrer ensuite de sucre glace.**
Ne posez pas les crêpes les unes sur les autres avant refroidissement.

316. K ᶜik ᶜât ʾl-lambot - ᶜAssâra
Sablés cannelés

كعيكات اللمبوط/عصّارة

COMPOSITION

— 4 bols de farine (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de sucre semoule
— 1 bol de beurre fondu ou d'huile
— 6 œufs
— 1 sachet de levure chimique
— 1 poignée d'amandes mondées et broyées (facultatif)

Matériel :
— Un entonnoir spécial cannelé ou une poche à douille

PREPARATION

• Cassez les œufs dans une cuvette.
— Ajoutez le sucre et battez longuement avec la paume de la main jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
— Versez le beurre fondu ou l'huile tout en continuant à battre.
— Ajoutez les amandes et la levure et mélangez le tout.
— Versez peu à peu la farine en travaillant la pâte jusqu'à ce que celle-ci soit ferme et maniable mais non friable. Cette pâte ne doit pas être trop molle, afin qu'elle puisse passer à l'entonnoir.

• Avec les doigts légèrement enfarinés découpez un morceau de pâte.
— Placez-le dans l'entonnoir et poussez-le avec le pouce.
— Découpez la pâte lorsqu'elle aura atteint 15 à 20 cm de long.
— Formez-en une petite couronne en collant les 2 extrémités.
— Disposez au fur et à mesure sur une plaque beurrée et enfarinée.
— Glissez au four modéré et laissez cuire sans trop les dorer.

317. K ᶜik ᶜât msakkrîn

Petits anneaux au sucre

كعيكات مسكرين

COMPOSITION

Pour la pâte :
— *3 mesures de farine*
— *1 mesure de beurre*
— *Un peu moins d'une mesure de sucre cristallisé*
— *1 œuf*
— *1 sachet de levure chimique*

Pour la pâte d'amandes :
— *500 g d'amandes mondées et moulues*
— *1 verre à eau de sucre semoule*
— *1 pincée de cannelle*
— *Eau de fleur d'oranger*
— *Sucre glace*

PREPARATION

● Pâte d'amandes :
— Emondez les amandes (voir n° 273).
— Broyez-les (disque moyen).
— Mélangez ensemble les amandes moulues, le sucre et la cannelle.
— Mouillez avec de l'eau de fleur d'oranger en travaillant la pâte en même temps jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

● Pâte :
— Tamisez ensemble la farine, le sucre et la levure.
— Faites la fontaine.
— Versez-y le beurre et l'œuf.
— Mélangez bien le tout.
— Pétrissez en arrosant d'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte maniable et facile à rouler.

● Abaissez la pâte sur une épaisseur de 2 cm environ (si la pâte colle, enfarinez le rouleau).
— Découpez-y à l'aide d'un couteau ou d'une roulette des rectangles de 20 cm de long sur 10 cm de large environ.
— Déposez sur la longueur de chaque rectangle 1 petit cordon de pâte d'amandes.
— Roulez le rectangle sur lui-même pour enfermer la pâte d'amande.
— Réunissez alors les 2 bouts du petit rouleau obtenu pour former 1 petit bracelet.
— Posez les gâteaux sur une plaque enfarinée.
— Faites cuire au four moyen.

● Lorsque tous les gâteaux sont cuits, plongez-les un à un dans de l'eau de fleur d'oranger.
— Roulez-les ensuite au fur et à mesure dans du sucre glace.
— Laissez sécher 3 ou 4 heures.

318. Ksîrât b's-sekkor
Pain rassis au sucre

كسيرات بالسكّور

COMPOSITION

— 1 kg de pain de maison rassîs
— 1 bon morceau de beurre
— Sucre

PREPARATION

● Faites tremper quelques minutes le pain dans l'eau.
— Pressez-le pour en extraire toute l'eau.
— Emiettez-le ensuite.

● Chauffez un plat en fonte ou en terre cuite.
— Versez dedans les miettes de pain.
— Ajoutez le beurre et saupoudrez de sucre suivant le goût.
— Faites mijoter le tout à petit feu en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les miettes prennent une belle couleur dorée.
— Dressez en dôme dans un plat creux, saupoudrez de cannelle et servez chaud.

Observations : **Peut être accompagné de lait ou de petit-lait.**

319. La[c]ssel 's-sekkor
Sucre inverti

عسل السّكّور

COMPOSITION

— 1 kg de sucre semoule
— 1/2 litre d'eau
*— Un petit morceau de la grosseur d'une bille d'alun (chebb *)*
— Un soupçon de colorant

PREPARATION

● Versez le sucre, le colorant et l'eau dans une casserole.
— Mettez sur le feu et portez à ébullition.
— Plongez le morceau de « chebb » dans le sirop.
— Diminuez au maximum le feu et laissez cuire 1 heure environ.

● Versez une goutte de sirop dans une assiette.
— Laissez refroidir un peu.
— Prenez-la entre le pouce et l'index, écartez légèrement les deux doigts, elle doit alors former un fil et avoir la consistance du miel pur fondu.

● Retirez immédiatement du feu et laissez refroidir avant de mettre en pots.

Observations : **Ce sucre inverti peut remplacer en partie ou entièrement le miel pur dans de nombreux gâteaux : Halwet la'rass, mchahed, griwech, etc.**
A défaut de « chebb » mettez quelques gouttes de jus de citron dans le sirop.

320. Loqma - Qondâyel
Beignets au miel

لقمة / قنديل

COMPOSITION

— 125 g de farine
— 3 beaux œufs
— 70 g de beurre (2 cuillerées à soupe)
— 1/4 de litre d'eau
— 15 g de sucre (1 cuillerée à café)
— 1 soupçon de sel
— Miel ou sucre en poudre
— Eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Mettez dans une casserole l'eau froide, le beurre, le sucre et le sel.
— Placez la casserole sur le feu.
— Retirez du feu lorsque la composition bout.
— Ajoutez la farine et mélangez bien avec une cuillère en bois ou une spatule.
— Remettez sur le feu.
— Tournez bien avec la cuillère jusqu'à ce que le mélange se détache du fond de la casserole.
— Retirez du feu.

• Incorporez les œufs entiers, un à un. Travaillez la pâte après l'addition de chaque œuf. La pâte terminée doit être molle et coulante, mais ni liquide, ni trop ferme.

• Faites tomber la pâte en petites boules bien rondes, avec une cuillère à café par exemple, dans une friture modérément chaude.
— Ces petites boules doivent bien gonfler dans la friture et se retourner d'elles-mêmes.
— On reconnaît qu'elles sont cuites lorsqu'elles ne se retournent plus d'elles-mêmes et sont d'une belle couleur uniforme.
— Egouttez-les et disposez-les sur une serviette ou dans une passoire.
— Disposez-les ensuite dans un plat de service et arrosez de miel fondu additionné d'un peu d'eau de fleur d'oranger ou saupoudrez de sucre en poudre.

321. Maqrout 'l-farina

Losanges aux dattes

مقروظ الفارينة

COMPOSITION

Pâte de dattes :
— *500 g de dattes (ghars *)*
— *1 pincée de cannelle*
— *Huile*

Pâte de fond :
— *3 bols de farine (1 bol = 250 g environ)*
— *1/2 bol de beurre*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*
— *200 g de grains de sésame (djeldjlâne *) ou d'amandes*

PREPARATION

• Nettoyez les dattes de leurs déchets (noyaux, débris de peaux, etc.).
— Passez ces dattes au hachoir à viande ou au moulin à légumes (gros disque).
— Ajoutez la cannelle.
— Pétrissez bien en enduisant de temps à autre vos mains d'huile.
— Formez une boule et réservez.

• Préparez la pâte :
— Tamisez la farine.
— Faites la fontaine et versez-y le beurre fondu et le sel.
— Mélangez bien le tout.
— Arrosez petit à petit d'eau, en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme et maniable.
— Abaissez cette pâte au rouleau en une feuille assez fine (1 mm environ d'épaisseur).
— Formez avec la pâte de dattes un cordon ayant la longueur de la feuille et posez-le dessus.
— Enroulez cette feuille 2 ou 3 fois sur elle-même afin d'enrobez la pâte de dattes.
— Aplatissez légèrement ce rouleau obtenu avec un taba' ou marchame (genre de petite planche en bois à empreintes) où à défaut à l'aide d'une règle plate.
— Découpez ensuite le rouleau en losanges de 5 à 6 cm de côté.
— Piquez avec une fourchette chaque gâteau.

• Faites chauffer l'huile dans une poêle.
— Plongez les gâteaux dans la friture, laissez dorer, retirez ensuite et égouttez.
— Arrosez de miel fondu.
— Saupoudrez de graines de sésame (djeldjlâne) ou d'amandes mondées et concassées.

voir photo au verso

321. Maqrout 'l-farina **Losanges aux dattes**

322. Maqrout 'l-koucha

Losanges de semoule au four

مقروط الكوشة

COMPOSITION

— 3 mesures de semoule moyenne (ou 2 mesures et demie si la semoule absorbe beaucoup de gras)
— 1 mesure de beurre
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1/2 cuillerée à café de sel
— 1/4 de litre d'eau

Pour la pâte de dattes :
*— 500 g de dattes (ghars *)*
— 1 pincée de cannelle
— Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger
— 1 tasse d'huile

PREPARATION

● Préparez la pâte de dattes :
— Nettoyez les dattes de leurs déchets (noyaux, peaux dures, etc).
— Passez-les au hachoir ou bien au moulin à légumes (gros disque).
— Ajoutez une pincée de cannelle, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger et une cuillerée à soupe d'huile.
— Pétrissez-les en vous huilant les mains de temps à autre jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
— Roulez en boule et réservez.

● Tamisez la semoule pour en enlever toute la poudre.
— Mettez 3 mesures de semoule tamisée dans une terrine.
— Faites fondre le beurre.
— Versez-le sur la semoule.
— Mélangez bien le tout.
— Mettez l'eau, le sel et l'eau de fleur d'oranger dans une casserole.
— Arrosez la semoule de cette eau comme pour le couscous jusqu'à ce que la pâte se tienne bien en boule.
— Laissez reposer 8 à 10 mn environ.

● Divisez cette pâte en 2 parties égales.
— Aplatissez 1 partie en forme de galette d'environ 2 cm d'épaisseur.
— Posez dessus la pâte de dattes (1 bon poing) et aplatissez-la délicatement.
— Recouvrez de la 2e partie de pâte de semoule et aplatissez encore en prenant soin de recouvrir toute la pâte de dattes.
— Coupez en losanges.
— Disposez ces derniers sur une tôle non beurrée en prenant soin de les espacer.
— Passez-les au four modéré, mais chauffé préalablement (ces gâteaux doivent avoir une teinte blonde dorée).
— Trempez-les dans du miel fondu, dès leur sortie du four.

Observations : **Autre prépration de la pâte de dattes (voir recette n° 275).**

323. Maqrout 'l-louz

Losanges aux amandes

مقروط اللوز

COMPOSITION

Pâte d'amandes :
— 3 bols d'amandes mondées et moulues (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de sucre semoule
— Zeste râpé de 2 citrons
— 5 œufs (environ)

Sirop :
— 2 bols de sucre semoule
— 1 bol d'eau
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Sucre glace
*— 4 ou 5 grains de gomme arabique pilés : meska ou smaq 'l-'arbi * (facultatif)*

PREPARATION

• Mondez les amandes la veille et mettez à sécher. (Pour cette opération voir recette n° 273).

• Une fois les amandes bien sèches, broyez-les finement.
— Mélangez les amandes moulues, le sucre et le zeste de citron.
— Ajoutez les œufs un à un en travaillant en même temps la pâte, jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

• Confectionnez, sur une table enfarinée, des rouleaux de pâte d'amandes que vous aplatirez sur 2,5 à 3 cm d'épaisseur et sur 3 cm de large.
— Découpez en losanges.
— Enroulez ces losanges dans la farine.
— Disposez au fur et à mesure sur une plaque enfarinée.
— Enfournez à four modéré.
— Retirez lorsque les gâteaux auront une belle couleur blonde.

• Entre-temps, préparez le sirop :
— Portez à ébullition pendant 10 mn le sucre, l'eau et les grains de gomme arabique, pilés avec un peu de sucre.
— Parfumez à l'eau de fleur d'oranger.
— Laissez tiédir.

• Plongez les gâteaux dans le sirop.
— Egouttez-les.
— Enroulez-les 2 ou 3 fois dans le sucre glace.
— Laissez sécher.

Observations : **Présentez-les dans de petits godets en papier plissé.**

324. Maqrout maqli

Losanges aux dattes frits

مقروط مقلي

COMPOSITION

— 3 mesures de semoule moyenne
*— 1 mesure de smen * ou de beurre*
— 1 cuillerée à café de cannelle
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 sachet de safran
— Sel
— Eau
— 500 g environ de pâte de dattes (voir recette n° 275)
— Miel

PREPARATION

• Préparez la pâte de dattes (voir recette n° 275).

• Tamisez la semoule afin d'enlever toute la poudre.
— Mettez la semoule en fontaine dans un grand plat.
— Versez au centre le beurre fondu.
— Mélangez bien le tout.

• Mettez 1/2 litre d'eau environ dans une casserole.
— Ajoutez 1/2 cuillerée à café de sel, l'eau de fleur d'oranger et le sachet de safran.
— Prenez une portion de la pâte de semoule et arrosez-la d'eau en mélangeant du bout des doigts sans pétrir jusqu'à ce qu'elle se tienne bien en bloc.
— Formez-en un genre de boudin.
— Aplatissez ce dernier en essayant de faire une sorte de rigole au milieu.

— Introduisez un petit rouleau de pâte de dattes dans cette rigole.
— Ramenez les bords de la pâte de semoule sui la pâte de dattes pour bien enrober celle-ci.
— Aplatissez ensuite le tout à l'aide d'un marchame ou taba' (genre de petite planche en bois à empreintes) ou à défaut à l'aide d'une règle plate, sur 5 cm de large et 1,5 cm d'épaisseur.
— Découpez la bande obtenue en losanges et disposez-les sur une planche.

● Faites frire les losanges dans une friture généreuse.
— Egouttez-les.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des 2 pâtes.
— Une fois tous les gâteaux frits, trempez-les dans du miel fondu.

Observations :

Vous pouvez aplatir un peu plus les boudins et les découper en petits losanges.
Si vos losanges s'effritent dans la friture, aspergez-les d'eau et laissez reposer avant de les mettre dans la friture, ou plongez-les et retirez-les aussitôt dans de l'œuf battu.
Si après plusieurs fournées, les gâteaux commencent à lacher des miettes, il est recommandé de changer l'huile de friture.

325. Maqrout ta^{c} 'd-dâr

Losanges de semoule farcis aux amandes

مقروط تاع الدار

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes :
— 3 bols d'amandes mondées et moulues (1 bol = 250 g environ)
— 1 bol ras de sucre
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1 œuf
— Eau de fleur d'oranger

Pour la pâte de semoule :
— 3 bols de semoule moyenne
— 1 bol de beurre
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— Eau

PREPARATION

• Mondez les amandes 2 ou 3 jours avant la préparation (voir n° 273).

• Broyez-les finement.
— Ajoutez le sucre, la cannelle et l'œuf et mélangez le tout.
— Arrosez peu à peu d'eau de fleur d'oranger pour obtenir une pâte homogène et réservez.

• Passez la semoule moyenne dans un tamis très fin afin d'enlever toute la poudre.
— Prenez 3 bols de cette semoule tamisée.
— Versez-les dans une cuvette.
— Saupoudrez de cannelle.
— Arrosez le tout d'un bol de beurre fondu en mélangeant au fur et à mesure la pâte.

• Diluez 1 cuillerée à café de sel dans un bol plein d'eau.
— Partagez la pâte de semoule en 3 portions égales.
— Mouillez une portion seulement d'eau salée en la travaillant du bout des doigts sans pétrir jusqu'à ce que celle-ci devienne ferme et puisse se ramasser en boule.
— Formez-en un boudin que vous aplatirez un peu.
— Prenez une boule de pâte d'amandes de la grosseur d'une mandarine.
— Formez-en un boudin puis aplatissez-le légèrement.
— Posez-le sur la pâte de semoule.
— Ramenez les bords de celle-ci sur la pâte d'amandes pour l'enrober.
— Aplatissez ensuite le tout à l'aide d'un marchame ou taba' (genre de petite planche en bois à empreintes) ou à défaut à l'aide d'une règle plate, sur 5 cm de large environ et 1,5 cm d'épaisseur.
— Découpez la bande obtenue en losanges et disposez-les au fur et à mesure sur une planche.
— Recommencez les mêmes opérations jusqu'à épuisement de la pâte.

• Faites frire les losanges (l'huile doit les baigner).
— Lorsqu'ils sont uniformément dorés, retirez-les et égouttez.
— Une fois tous les gâteaux cuits, trempez-les dans du miel fondu.

Observations : **Si vos gâteaux s'effritent dans la friture, plongez-les dans de l'œuf battu puis retirez-les immédiatement ou aspergez-les d'eau et laissez reposer avant de les mettre à frire.**
Si après plusieurs fournées, vos gâteaux commencent à lâcher des miettes, il est recommandé de changer l'huile de friture.

326. Mbesses – Mtaqba

Gâteau à la semoule

مبسّس متقبة

COMPOSITION

— 3 bols de semoule moyenne
*— 1 bol de beurre ou de smen **
— 1 cuillerée à café rase de sel fin
— 1 cuillerée à soupe de sucre
— Eau

PREPARATION

• Versez la semoule dans une cuvette.
— Saupoudrez de sel et de sucre.
— Arrosez de beurre fondu en mélangeant au fur et à mesure.
— Mouillez progressivement d'eau en mélangeant la pâte sans trop pétrir, jusqu'à obtention d'une pâte un peu ferme et pouvant s'assembler facilement.
— Formez-en une boule.
— Abaissez-la en forme de galette avec la paume de la main sur 1,5 cm environ d'épaisseur et découpez en losanges.

• Chauffez un plat en terre (tadjine) ou une tôle sur un feu de gaz ou sur un feu de braise.
— Glissez délicatement les losanges un à un dans le plat.
— Laissez cuire et dorer à feu modéré.
— Retournez délicatement les losanges à l'aide d'une spatule et faites cuire et dorer la 2e face.

327. Mchahed - Msemmen **Carrés de pâte feuilletée frits**

327. Mchahed - Msemmen

Carrés de pâte feuilletée frits

مشاهد / مسمّن

COMPOSITION

— *500 g de semouline*
— *250 g de farine*
— *1 noix de levure de bière*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*
— *Miel*

PREPARATION

● Disposez la farine et la semoule tamisées en fontaine dans un grand plat ou sur la table de cuisine.
— Versez au centre le sel et la levure diluée dans un peu d'eau tiède.
— Incorporez la farine.
— Ajoutez l'eau tiède et malaxez énergiquement jusqu'à ce que la pâte soit bien consistante.
— Pétrissez longuement en vous mouillant de temps à autre les mains d'eau jusqu'à ce que la pâte soit plus molle que la pâte à pain mais élastique et maniable.

● Enduisez vos mains d'huile.
— Pressez la pâte entre l'index et le pouce de la main droite pour en dégager une boule de la grosseur d'une mandarine que vous placerez sur le coin d'une table légèrement huilée.
— Répétez l'opération en vous enduisant de temps à autre les mains d'huile.

● Mettez l'huile à chauffer dans une poêle.
— Entre-temps déposez la première boule formée sur un coin huilé de la table.
— Etendez-la en l'étirant et en l'aplatissant du bout des doigts huilés jusqu'à obtention d'une feuille très fine.
— Prenez un côté de la feuille avec les 2 mains. Etirez encore légèrement afin d'amincir un peu plus la feuille et pliez ce côté sur le milieu de la feuille.
— Rabattez le côté opposé sur ce côté (la feuille sera donc pliée en 3).
— Repliez le rectangle obtenu en trois, de façon à former un carré que vous aplatirez un peu mais délicatement du bout des doigts.

● Plongez le carré obtenu dans la friture bien bouillante.
— Arrosez-le immédiatement d'huile à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il gonfle.
— Retournez-le pour dorer le 2e côté.
— Retirez et égouttez.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de tous les carrés.
— Servez arrosés de miel ou saupoudrés de sucre glace.

Observations :

Ces carrés peuvent être cuits sur un plat en fonte ou en terre légèrement huilé.
Le miel peut être remplacé par du sucre inverti (voir recette n° 319).

*— 60 g de grains de mélilot (chnân *) pilés*
*— 60 g de grains d'anis vert (habbet 'hlawa *) pilés*
*— 1 poignée de grains de sésame (djeldjlâne *) non pilés*
— 1/2 cuillerée à café rase de bicarbonate

• Faites un puits au milieu de la farine.
— Versez-y le levain dilué avec un peu d'eau tiède, l'eau de fleur d'oranger et l'huile.
— Mélangez bien le tout.
— Incorporez petit à petit la farine à ce mélange.
— Frottez bien la pâte obtenue entre les paumes des 2 mains.
— Mouillez peu à peu d'eau tiède en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte très ferme, un peu plus consistante que la pâte à pain.

• Divisez cette pâte en 3 ou 4 parties.
— Pétrissez longuement et énergiquement chaque partie jusqu'à ce que la pâte devienne bien souple puis roulez-la en gros boudin.

• Divisez ce dernier en morceaux de la grosseur d'un poing.
— Formez avec chaque morceau un rouleau de 2 cm environ de diamètre et de 20 cm de long.
— Faites une fente de 1,5 cm dans le sens de la longueur sur l'une des extrémités du rouleau. Formez une couronne en emboîtant les 2 extrémités et appuyez avec les doigts pour bien les fixer.

• Etalez dans un coin d'une pièce deux couvertures et couvrez-les de deux linges propres et assez épais afin que le gras ne traverse pas.
— Disposez-y les couronnes au fur et à mesure qu'elles sont formées, l'une à côté de l'autre.
— Recouvrez le tout de 2 autres linges et enfin de 2 autres couvertures.
— Laissez lever plusieurs heures (la durée dépend en effet de la température ambiante). Pour vérifier que la pâte est levée, enfoncez légèrement le doigt dans un gâteau puis retirez-le si la pâte reprend aussitôt sa forme initiale, c'est que le gâteau est prêt pour la cuisson.

• Faites cuire au four (de boulangerie de préférence) préchauffé mais à feu modéré.
— Lorsque les gâteaux ont une belle couleur dorée et uniforme, retirez-les et laissez refroidir.

Observations : **Il est recommandé de tremper ce gâteau au fur et à mesure de la consommation dans une boisson chaude (café, thé, etc.) Ce gâteau se conserve plusieurs semaines.**

328. Mchahed 'I-hwa

Oreillettes aux œufs

مشاهد الهوا

COMPOSITION

— *250 g de farine*
— *3 à 4 œufs*
— *1 pincée de sel*
— *Miel ou sucre en poudre*

PREPARATION

● Tamisez la farine dans une terrine.
— Faites un creux au centre et saupoudrez d'une pincée de sel.
— Versez-y les œufs un à un en mélangeant au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte ferme et maniable.

● Saupoudrez de farine le coin d'une table de cuisine.
— Abaissez au rouleau une portion de pâte en une feuille mince..
— Découpez-la en bandes de 4 cm environ de large.

● Plongez dans une friture assez chaude, la moitié seulement de bande de pâte en tenant celle-ci par l'autre extrémité.
— Arrosez-la d'huile.
— Une fois qu'elle est saisie, posez dessus la 2e moitié de la bande.
— Retournez le tout puis arrosez encore d'huile.
— Retirez sans dorer et égouttez.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.
— Arrosez délicatement de miel fondu ou saupoudrez de sucre en poudre.

329. Mchelwech

Pâte feuilletée entortillée

مشلوش

COMPOSITION

— *1 bol de semouline (1 bol = 250 g environ)*
— *1 bol de farine*
— *100 g de beurre*
— *1 œuf*
— *Eau*
— *Miel ou sucre glace*

PREPARATION

• Mélangez la semouline et la farine dans une cuvette.
— Faites la fontaine et versez-y le beurre fondu et l'œuf.
— Amalgamez bien le tout.
— Arrosez petit à petit d'eau, en pétrissant en même temps la pâte jusqu'à obtention d'une pâte assez souple mais pas très molle.

• Remplissez aux 3/4 d'huile une boîte en fer à fond rond et assez haute (genre de boîte de lait guigoz).
— Mettez à chauffer sur feu modéré.
— Découpez la pâte en petites boules de la grosseur d'un petit œuf de poule en la pressant entre le pouce et l'index de la main droite.
— Etendez finement une petite boule du bout des doigts huilés.
— Prenez directement la feuille obtenue par les bords et plongez telle quelle dans la friture.
— Elle formera une rosace.
— Laissez gonfler et dorer.
— Retirez délicatement la rosace à l'aide d'une fourchette.
— Mettez-la à égoutter, renversée dans une passoire.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de toutes les boules.
— Arrosez de miel ou saupoudrez de sucre glace.

Observations : **Vous pouvez décorer chaque rosace d'un fruit confit (cerise par exemple).**

330. Mchewwek

Petits fours aux amandes

مشوّك

COMPOSITION

— 3 bols d'amandes moulues finement
— 1 bol ras de sucre fin
— 1 sachet de sucre vanillé
— 4 ou 5 œufs environ
— 1 poignée d'amandes concassées

PREPARATION

• Mondez les amandes 1 ou 2 jours avant et laissez sécher (voir n° 273).

• Réservez une bonne poignée d'amandes que vous concasserez à part.
— Broyez finement le reste.
— Prenez 3 bols (1 bol de 200 g environ) de ces amandes broyées et versez-les dans une terrine.
— Ajoutez le sucre et la vanille et mélangez le tout.
— Cassez dessus les œufs un à un en mélangeant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

• Formez avec cette pâte des boulettes de la grosseur d'une belle noix.
— Roulez ces boulettes dans les amandes concassées.
— Disposez-les sur une tôle légèrement huilée et enfarinée.
— Faites cuire à four moyen.
— Présentez dans des godets en papier plissé.

Observations : **Vous pouvez garnir ces petits fours avec de petits fruits confits (cerises par exemple) avant de les enfourner.**

331. Melwi Beldi
Galette feuilletée

ملوي بلدي

COMPOSITION

— *500 g de semouline*
— *2 poignées de semoule moyenne*
— *1/2 bol de beurre fondu (1 bol = 250 g environ)*
— *1 cuillerée à café rase de sel*
— *Eau*

Matériel :
— *1 plat en fonte ou en terre cuite*

PREPARATION

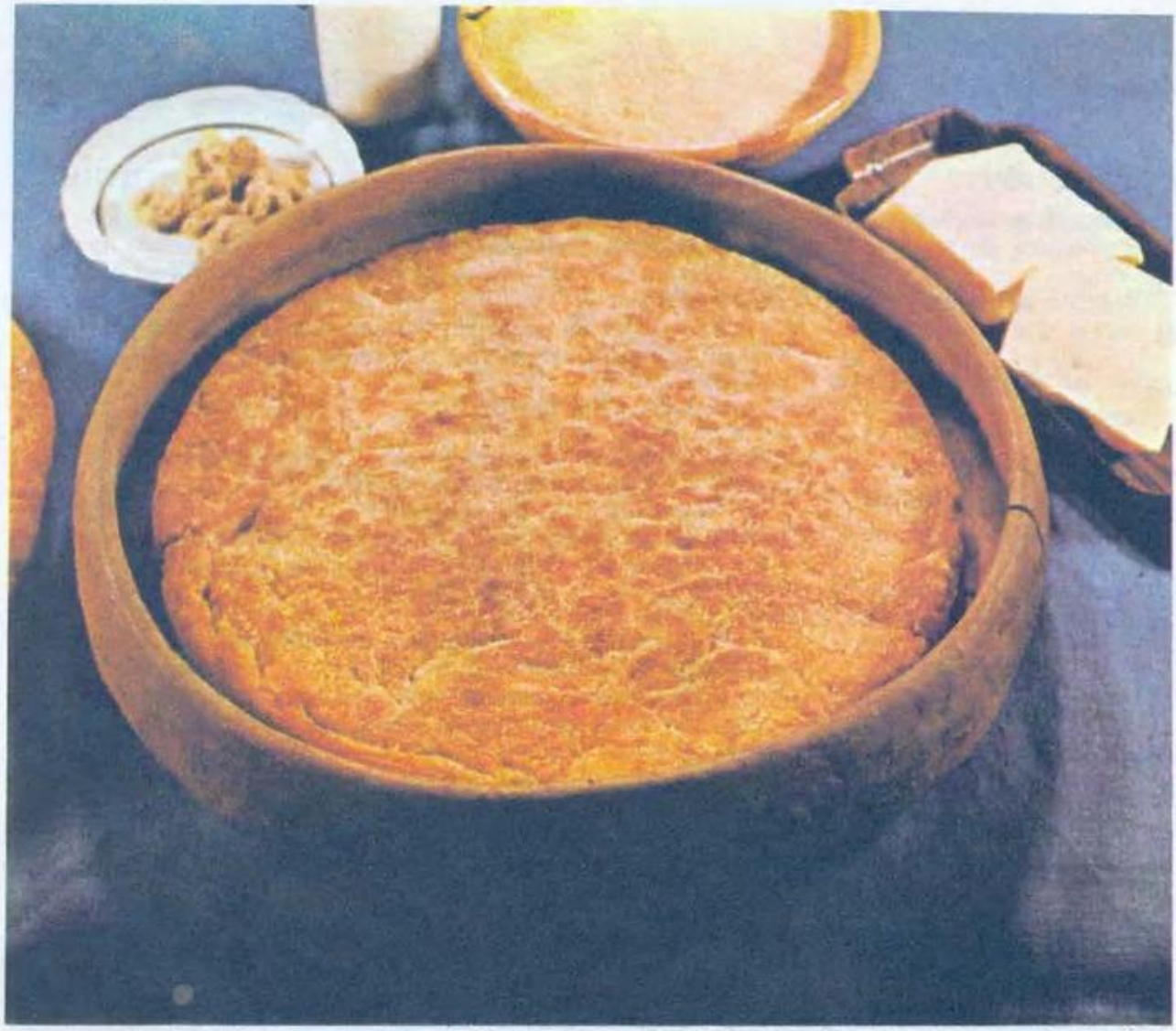
● Tamisez la semouline.
— Faites un puits au centre.
— Mettez-y le sel et diluez avec 1/2 verre d'eau environ.
— Mélangez le tout du bout des doigts.
— Travaillez la pâte en l'aspergeant de temps à autre d'eau jusqu'à ce qu'elle devienne un peu molle et malléable.
— Ramassez-la en boule.

● Saupoudrez un plateau de semoule moyenne.
— Posez dessus la boule de pâte.
— Saupoudrez-la de semoule.
— Etendez-la du bout des doigts trempés dans le beurre en l'étirant en long et en large jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 3 mm environ.

● Enduisez toute la surface de la feuille de beurre.
— Pliez-la en trois pour former un rectangle.
— Enroulez ce rectangle en boudin en commençant du côté de la largeur (enduisez-le de beurre après chaque tour).
— Tenez le boudin debout dans les deux mains.
— Reposez-le doucement sur le plateau et aplatissez-le avec la paume de la main en forme de galette de 2 cm environ d'épaisseur.

● Chauffez un plat en fonte ou en terre cuite sur feu de braise ou feu de gaz.
— Glissez la galette dedans.
— Laissez cuire à feu modéré jusqu'à ce que la face intérieure soit bien dorée.
— Retournez la galette délicatement et faites cuire la deuxième face.
— Retirez la galette et coupez-la en tranches.
— Servez chaud ou tiède, accompagné de café ou de thé à la menthe.

Observations : **Vous pouvez diviser la boule de pâte en 4 ou 5 petites boules et en faire 4 ou 5 petites galettes.**
Cette galette peut être accompagnée de confiture, de sucre en poudre ou de miel.



332. Melwi hawzi

Galette au beurre

ملوي حوزي

COMPOSITION

— *500 g de semouline*
— *250 g de farine*
— *1 noix de levure de bière*
— *1/2 bol de beurre (1 bol = 250 g environ)*
— *1 cuillerée à café de sel*
— *Eau tiède*

Matériel
— *1 plat en terre cuite ou en fonte*

PREPARATION

● Versez la semouline (en réserver 2 poignées pour saupoudrer le plat) et la farine tamisées dans un grand plat (gas'a).
— Faites un creux au centre.
— Mettez-y la levure et le sel et diluez-les avec un verre d'eau environ.
— Mélangez le tout du bout des doigts pour obtenir une pâte consistante.
— Aspergez de temps à autre cette pâte d'eau en pétrissant longuement jusqu'à ce qu'elle devienne un peu molle mais malléable.
— Roulez-la en boule.
— Saupoudrez la « gas'a » de semouline.
— Posez la boule de pâte dessus.
— Etendez-la du bout des doigts beurrés en une feuille de 3 mm environ d'épaisseur.

— Arrosez toute la feuille de beurre.
— Ramassez-la en boule en prenant soin de commencer par les bords.
— Saupoudrez-la entièrement de semouline.
— Mettez-la dans un linge propre et laissez lever 1 heure environ.

• Chauffez le plat de cuisson.
— Saupoudrez-le de semouline.
— Posez dedans la boule de pâte et aplatissez-la avec la main en une galette de 2 cm environ d'épaisseur.
— Laissez cuire et dorer à feu modéré.
— Retournez délicatement la galette pour dorer la 2e face.
— Servez chaud ou tiède, accompagné de thé à la menthe ou de café.

Observations : **Si votre plat de cuisson est petit, partagez la boule de pâte en deux.**
Peut être accompagné de miel ou de confiture.

333. Meskoutsa f't twîssât

Madeleines

مسكوتة في الطوسيات

COMPOSITION

— 150 g de farine
— 2 œufs
— 150 de sucre
— 125 g de beurre
— 1 sachet de sucre vanillé
— 2 cuillerées à café de levure chimique

PREPARATION

• Travaillez dans une terrine les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange fasse un ruban.
— Ajoutez le parfum, la farine tamisée et la levure.
— Versez le beurre fondu en tournant doucement.

• Montez les blancs d'œufs en neige.
— Ajoutez-les délicatement à la préparation.
— Beurrez des moules à madeleines.
— Remplissez-les au 3/4 de pâte.
— Faites cuire à four assez chaud, auquel vous aurez réduit le feu pendant 25 mn environ.
— Démoulez dès que vous les retirez du four.

Observations : **Vous pouvez recouvrir l'intérieur des moules de petits godets en papier plissé et les remplir ensuite de pâte.**

334. Mhâncha **Serpentin aux amandes**

334. Mhâncha

Serpentin aux amandes

مونشة

COMPOSITION

— 1 douzaine de feuilles de d'youl (voir n° 267)
— 500 g d'amandes mondées
— 100 g de sucre fin
— 100 g de beurre
— 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger
— 1 pincée de cannelle
— 1 blanc d'œuf
— Miel

PREPARATION

● Mondez les amandes la veille et mettez à sécher (voir n° 273).

● Broyez-les finement.
— Ajoutez le sucre et la cannelle et mélangez le tout.
— Aspergez d'eau de fleur d'oranger en mélangeant en même temps jusqu'à ce que la pâte puisse se tenir facilement.

● Sur une table assez longue, étalez toutes les feuilles de d'youl en les faisant chevaucher.
— Collez-les les unes aux autres au blanc d'œuf.
— Au bas de chaque feuille, posez un cigare de pâte d'amandes. (Vous formerez ainsi un long bâton de pâte d'amandes.)
— Roulez délicatement les feuilles autour de cette farce pour obtenir un long tuyau.
— Enroulez délicatement ce tuyau en colimaçon.

● Beurrez un moule rond et plat, ayant à peu près le diamètre de votre mhâncha.
— Faites glisser la mhâncha dans ce moule.
— Disposez dessus quelques dés de beurre.
— Faites cuire au four moyen préchauffé.
— Arrosez de miel fondu dès que vous la retirez du four.
— Ne couvrez pas et laissez refroidir.

Observations :

Si vous utilisez un sirop épais, n'arrosez la mhâncha que lorsqu'elle aura un peu refroidi.
Vous pouvez faire dorer les 2 faces de la mhâncha au beurre ou à l'huile dans une poêle ronde et plate et sur feu de gaz.

335. Mkhebbez

Gâteau glacé aux amandes

مخبّز

COMPOSITION

— 3 bols (1 bol = 250 g environ) d'amandes mondées et moulues
— 1 bol de sucre semoule
— Zeste d'un citron
— 4 à 5 œufs
— 2 cuillerées à soupe de farine

Pour le glaçage :
— 200 g de sucre glace
— 2 blancs d'œufs
— Jus d'1 citron
— Petites perles argentées ou en couleur

PREPARATION

• Mondez les amandes 2 ou 3 jours avant la préparation et mettez à sécher sur un linge propre (voir n° 273).
— Broyez-les finement.

• Mélangez les amandes avec le sucre et le zeste d'un citron.
— Faites un puits au milieu.
— Cassez-y un à un les œufs en travaillant en même temps la pâte jusqu'à obtention d'une pâte ferme et malléable.

• Enfarinez une table.
— Confectionnez avec la pâte d'amandes des genres de boudins de 4 cm environ de diamètre.
— Aplatissez-les à l'aide d'une règle plate par exemple sur une épaisseur de 2 cm environ.
— Coupez-les en triangles.
— Disposez les petits triangles sur une tôle enfarinée.
— Enfournez à four modéré.
— Lorsque les gâteaux ont une belle couleur blonde, retirez-les.

• Préparez le glaçage (tla) :
— Battez les blancs d'œufs en neige.
— Ajoutez le jus d'un citron et battez encore.
— Versez dessus petit à petit le sucre glace tout en continuant à battre.
— Vérifiez si le glaçage a atteint la consistance voulue en faisant un essai sur la surface d'un gâteau sinon ajoutez un peu de sucre glace.

• Lorsque tous les gâteaux sont cuits, enduisez-les d'une couche de glaçage, à l'aide d'un pinceau.
— Décorez avec des perles argentées.
— Laissez sécher à l'air 24 heures environ.

336. Mlewwez

Petites boules aux amandes

ملوّز

COMPOSITION

— 4 bols d'amandes mondées et finement moulues (1 bol = 250 g environ)
— 2 bols de sucre glace
— 3 œufs entiers
— 1 sachet de levure chimique
— 1 sachet de vanille
— Zeste râpé d'1 citron
— 2 cuillerées à soupe de sucre glace pour aplatir les gâteaux

PREPARATION

• Mondez les amandes la veille et laissez sécher (voir n° 273).
— Broyez-les finement.
— Battez les œufs entiers avec les 2 bols de sucre glace jusqu'à ce que le mélange devienne bien blanc.
— Ajoutez le zeste râpé du citron, la vanille et la levure.
— Battez encore un peu.
— Versez dessus les amandes en mélangeant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte à peine malléable.

• Enduisez vos mains légèrement de beurre ou saupoudrez-les d'amidon.
— Formez avec la pâte d'amandes de petites boules de la grosseur d'une petite mandarine.
— Versez 2 cuillerées à soupe de sucre glace dans une assiette.
— Posez et aplatissez légèrement les boules obtenues sur le sucre.
— Disposez-les ensuite sur une tôle beurrée en les espaçant un peu.
— Faites cuire à four modéré 1/4 d'heure à 20 mn environ.
— Retirez quand elles sont bien dorées.

337. Mqarqchât

Les oreillettes

مقرقشات

COMPOSITION

— 3 bols de farine (1 bol = 250 g environ)
— 3/4 d'1 bol de beurre ou de margarine (fondu)
— 2 œufs
— 1 sachet de sucre vanillé
— 4 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 pincée de sel
— Sucre en poudre ou miel
— Huile pour friture

PREPARATION

• Tamisez la farine dans une terrine.
— Faites un creux au milieu.
— Versez-y le beurre fondu, 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sucre vanillé et le sel.
— Mélangez le tout en frottant le mélange entre les paumes des 2 mains.
— Battez les œufs dans un bol.
— Incorporez-les à la pâte.
— Travaillez bien celle-ci en l'arrosant d'eau au fur et à mesure pour obtenir une pâte ferme et maniable.
— Roulez la pâte en boule et laissez reposer 1/2 heure environ, recouverte d'un linge propre.

• Après ce laps de temps étalez la pâte en feuilles minces de 2 mm environ d'épaisseur.
— Découpez-les en bandes de 20 cm de long et 5 cm de large environ.

• Faites chauffer l'huile de friture.
— Une fois l'huile bien chaude et non fumante, plongez-y l'extrémité d'une bande de pâte en tenant celle-ci par l'autre extrémité. Au fur et à mesure qu'elle est saisie, enroulez-la autour d'une fourchette tout en l'arrosant d'huile à l'aide d'une cuillère en bois afin qu'elle gonfle.
— Retirez-la une fois bien dorée.
— Saupoudrez de sucre ou arrosez de miel parfumé à l'eau de fleur d'oranger.

338. Mqîret

Beignets de semoule

مقيرط

COMPOSITION

— *500 g de semoule (grosse)*
— *1 verre à eau d'amandes mondées*
— *4 œufs environ*
— *1/2 verre à eau de beurre fondu*
— *1 pincée de cannelle*
— *1/2 cuillerée à café de sel*
— *1/2 sachet de levure chimique*
— *Huile pour friture*
— *Miel*

PREPARATION

• Préparez la semoule la veille :
— Grillez-la à petit feu dans une poêle (sans mettre de gras) jusqu'à ce qu'elle prenne une belle teinte rosée et laissez refroidir jusqu'au lendemain.

• Versez les amandes sur la semoule et saupoudrez-les de sel, de cannelle et de levure.
— Arrosez de beurre fondu et mélangez le tout.
— Battez les œufs en omelette.
— Versez-les petit à petit sur la semoule en amalgamant le tout au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

• Faites tomber aussitôt cette pâte en petites boules de la grosseur d'une noix avec une cuillère à café par exemple, dans une friture assez chaude.
— Faites dorer tous les côtés sur feu modéré.
— Egouttez bien les petites boules.
— Arrosez-les encore chaudes de miel fondu.

Observations : **Les amandes peuvent être supprimées.**
Pour réussir ces gâteaux, la semoule doit être de très bonne qualité.

339. 'I-Mrewwên

Petites boules aux amandes

المروّن

COMPOSITION

— *700 g d'amandes*
— *500 g de farine*
— *6 œufs*
— *2 verres de lait*
— *200 g de beurre*
— *200 g de sucre*
— *1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *1 pincée de cannelle*
— *Zeste d'un citron*
— *2 sachets de levure chimique*
— *1 sachet de vanille*

PREPARATION

• Mondez les amandes (voir n° 273).
— Broyez-les finement.
— Mélangez les amandes avec une poignée de sucre, la cannelle et le zeste d'un citron.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que la pâte soit ferme et réservez.

• Versez dans une cuvette la farine tamisée.
— Faites un puits au centre.
— Versez-y la pâte d'amandes, le restant de sucre, les œufs battus en omelette, le lait, la levure et la vanille.
— Travaillez bien ces ingrédients.
— Incorporez-les petit à petit à la farine. La pâte obtenue doit être un peu ferme et se tenir en bloc. Si elle est trop molle, ajoutez un peu de farine.
— Formez-en de petites boules de la grosseur d'une petite mandarine.
— Disposez-les au fur et à mesure sur une tôle beurrée ou huilée.
— Mettez à cuire à four modéré jusqu'à ce que les gâteaux soient bien dorés.

340. Msemmen b'l-bayd

Crêpes farcies aux œufs

مسمن بالبيض

COMPOSITION

Pâte :
— 1 kg de semouline
— 1 cuillerée à café rase de sel
— Eau
— 4 œufs
— 3 cuillerées à soupe de sucre semoule

Matériel :
— 1 plat en fonte ou en terre cuite

PREPARATION

• Tamisez la semouline.
— Versez-la dans une cuvette.
— Faites un creux au centre, et versez-y le sel et diluez-le avec un verre d'eau.
— Mélangez le tout.
— Travaillez longuement la pâte obtenue en l'arrosant de temps à autre d'eau jusqu'à obtention d'une pâte souple et malléable.

• Battez les œufs et le sucre en omelette dans un bol.
— Huilez-vous les mains.
— Découpez de petites boules de pâte en pressant celle-ci entre le pouce et l'index de la main droite.
— Disposez-les au fur et à mesure sur une surface huilée.

• Etendez du bout des doigts huilés une des boules, en l'étirant en long et en large jusqu'à obtention d'une feuille assez fine.
— Pliez-la en trois pour former un rectangle et ce dernier en 3 également de façon à obtenir un carré.

• Chauffez le plat puis aspergez-le d'huile.
— Fates cuire les 2 faces de la feuille pliée dans ce plat.
— Retirez-la.

• Etalez de même une autre petite boule en feuille mince.
— Enduisez cette dernière d'œufs battus.
— Posez le carré cuit au milieu de cette nouvelle feuille et enduisez encore d'œufs.
— Repliez de même cette feuille sur la première et faites cuire le carré obtenu sur les 2 faces comme auparavant.
— Recommencez la même opération en mettant à chaque fois un carré cuit dans un autre non cuit sans oublier d'enduire d'œufs et faites-les cuire au fur et à mesure qu'ils sont confectionnés.
— Servez ces crêpes chaudes ou tièdes.

341. Msemmen Djzâyer

Roulé frit au miel

مسمّن جزاير

COMPOSITION

— *500 g de farine*
— *50 g de beurre*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*
— *Miel ou sirop*

PREPARATION

• Tamisez la farine.
— Saupoudrez d'une pincée de sel.
— Faites la fontaine.
— Versez-y le beurre fondu.
— Mélangez bien le tout.
— Mouillez avec un peu d'eau et pétrissez en même temps jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme qui peut s'abaisser facilement au rouleau.
— Partagez la pâte en 2 morceaux.
— Aplatissez chaque morceau au rouleau, en une feuille assez fine (2 mm d'épaisseur environ).
— Enroulez cette feuille pour former un rouleau.
— Coupez ce rouleau en carrés ou en losanges.

• Trempez ces derniers dans une friture pas très chaude.
— Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les et égouttez.
— Arrosez-les de miel.

Observations : **Vous pouvez découper les feuilles obtenues en bandes de 5 à 6 cm de large. Plongez une extrémité de la bande dans la friture, et enroulez-la au fur et à mesure qu'elle est saisie, laissez dorer et retirez.**
A défaut de miel, arrosez les « Nsemmen » de sirop (Cherbât) : voir recette Qalb 'l-louz n° 342.

342. Qalb 'l-louz - Hrissa

Gâteau à la semoule et aux amandes

قلب اللوز / هريسة

COMPOSITION

— 500 g de semoule moyenne
— 150 g de sucre
— 1 verre d'amandes mondées et broyées finement
— 3 cuillerées à soupe de beurre fondu

Sirop (cherbât)
— 250 g de sucre
— 50 g environ de beurre
— 1/2 citron
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Quelques amandes mondées et grillées

PREPARATION

• Faites dorer la semoule dans une poêle (sans gras).
— Versez-la dans une cuvette.
— Ajoutez le sucre, les amandes et arrosez de beurre fondu et mélangez.
— Humectez le tout d'eau (1 verre environ) en travaillant au fur et à mesure la pâte du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle soit bien imbibée mais reste cependant friable.

• Beurrez un moule allant au four.
— Versez-y la pâte.
— Uniformisez la surface.
— Mettez à cuire au four préchauffé, et à feu modéré.
— Quelques minutes avant la cuisson, retirez le gâteau du four et coupez-le en tranches.
— Remettez au four pour terminer la cuisson.

• Entre-temps préparez un sirop (cherbat).
— Versez 1/2 litre d'eau dans une casserole.
— Ajoutez le sucre et quelques gouttes de citron et faites cuire en un sirop léger.
— Plongez le morceau de beurre et laissez refroidir puis parfumez à l'eau de fleur d'oranger.

• Une fois le gâteau cuit et bien doré, retirez-le du feu et arrosez-le immédiatement à 2 ou 3 reprises de sirop, il faut qu'à la fin le gâteau baigne complètement dans le sirop.
— Remettez le gâteau au four chaud mais à feu éteint afin qu'il s'imprègne bien de sirop.
— Piquez chaque morceau du gâteau d'une amande grillée.
— Laissez refroidir avant de servir.

Observations : **Les amandes mondées et broyées peuvent être supprimées.**

343. Qmîrât - Tcharâk 'l ^{c} aryân

Petites lunes aux amandes

قميرات/تشاراك العريان

COMPOSITION

Pour la pâte :
— *1 kg de farine*
— *1/2 livre de beurre*
— *2 œufs*
— *1 sachet de levure chimique*
— *Un peu moins de 250 g de sucre fin*

Pour la pâte d'amandes :
— *250 g d'amandes non mondées*
— *2 cuillerées à soupe de beurre fondu*
— *1/4 d'1 verre à eau de sucre*
— *Eau de fleur d'oranger*
— *1 bonne poignée d'amandes mondées et concassées*

PREPARATION

• Préparez la pâte :
— Tamisez la farine avec le sucre et la levure.
— Faites un puits au milieu.
— Versez-y le beurre fondu.
— Pour sabler la pâte, frottez-la entre vos deux mains jointes.
— Arrosez d'eau en pétrissant en même temps jusqu'à ce que la pâte soit bien dure.
— Ajoutez 1 ou 2 œufs, un à un, en pétrissant bien la pâte après l'addition de chaque œuf. Il faut que la pâte soit assez lisse et facile à manier.
— Couvrez et laissez reposer.

• Préparez la pâte d'amandes :
— Broyez les amandes non mondées.
— Ajoutez le beurre fondu.
— Mélangez bien le tout.
— Mouillez avec de l'eau de fleur d'oranger afin d'avoir une pâte ferme et facile à rouler.

• Découpez sur un carton un triangle de 12 cm de base sur 17 cm de hauteur.
— Abaissez la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur environ.
— Découpez-y des triangles en vous servant de votre triangle en carton afin que vos gâteaux aient la même grosseur.
— Mettez un petit cordon de pâte d'amandes à la base de chaque triangle et roulez en forme de croissant.

• Disposez les gâteaux sur un tamis à gros trous afin de récupérer les amandes qui vont tomber en saupoudrant les gâteaux.
— Battez 1 œuf (jaune et blanc) dans un bol.
— Passez délicatement cet œuf avec 1 pinceau sur les gâteaux.
— Saupoudrez chaque gâteau d'amandes mondées et concassées.
— Faites cuire à four modéré.

344. Qnîdlât 'l-yed

Petites corbeilles aux amandes

قنيدلات اليد

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes :
— *2,5 mesures d'amandes moulues*
— *1 mesure de sucre semoule*
— *6 œufs*
— *1 sachet de sucre vanillé*
— *1 verre à eau d'eau de de fleur d'oranger*

Pour la pâte de fond :
— *3 mesures de farine*
— *1/4 d'1 mesure de beurre ou d'huile*
— *1 soupçon de sel*
— *1 cuillerée à café de sucre*
— *Perles argentées (facultatif)*

PREPARATION

• Préparez les amandes la veille et laissez sécher (voir n° 273).

• Préparez la pâte d'amandes.
— Broyez finement les amandes.
— Versez le sucre dans une grande casserole.
— Saupoudrez de vanille.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger.
— Mettez sur le feu.
— Lorsque le sirop commence à former des bulles, versez dessus les amandes moulues.
— Laissez cuire à petit feu en remuant sans arrêt jusqu'à obtention d'une pâte assez dure et sèche.
— Retirez du feu et laissez refroidir.
— Passez le tout au tamis à gros trous et frottez bien avec la paume de la main.
— Ajoutez ensuite les œufs un à un en travaillant la pâte après l'addition de chaque œuf (la pâte terminée doit être un peu ferme).

• Préparez la pâte de fond :
— Tamisez la farine.
— Saupoudrez de sucre et de sel.
— Faites la fontaine.
— Versez-y le beurre fondu.
— Incorporez la farine.
— Arrosez d'un peu d'eau tout en pétrissant la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne un peu ferme et aura la consistance d'une pâte à pain.

• Divisez cette pâte en 3 ou 4 morceaux.
— Etalez chaque morceau au rouleau en une couche assez mince (1 mm environ d'épaisseur).
— Découpez chaque couche en cercles (à l'aide d'un couvercle de cafetière, par exemple) de 10 cm de diamètre environ.
— Mettez dans chaque cercle, une boule de pâte d'amandes.
— Relevez les bords tout en plissant ou en pinçant pour obtenir un gâteau en forme de corbeille.
— Disposez ces gâteaux sur une plaque enfarinée, *très bien serrés les uns aux autres* en ne laissant aucun espace entre eux, afin qu'ils ne s'affaissent pas en cours de cuisson.
— Garnissez chaque gâteau de 3 ou 4 perles argentées.
— Faites cuire au four modéré jusqu'à ce que le dessus des qnidlâts ait une belle teinte dorée.

Observations : **Si la pâte de fond vient à coller au rouleau, saupoudrez-la d'amidon.**

345. Qnîdlât 't'twîssât

Madeleines aux amandes

قنيدلات الطويسات

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes
— *3 bols d'amandes moulues (1 bol = 250 g environ)*
— *1 bol de sucre semoule*
— *6 œufs*
— *1/2 sachet de levure chimique*
— *1 sachet de sucre vanillé*
— *2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *Zeste de citron*

Pour la pâte de fond :
— *500 g de farine*
— *100 g de beurre environ*
— *1 cuillerée à café de sucre*
— *1 soupçon de sel*
— *1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger*
— *Eau*
— *1 sachet d'amidon en poudre*
— *Perles argentées (facultatif)*

Matériel
— *Une cinquantaine de petits moules spéciaux pour qnîdlât*

PREPARATION

● Préparez la pâte d'amandes :
— Mondez les amandes la veille et laissez sécher (voir n° 273).
— Broyez-les finement.
— Mélangez les amandes avec le sucre, la levure, le sucre vanillé, le zeste d'un citron et l'eau de fleur d'oranger.
— Cassez dessus les œufs un à un et travaillez au fur et à mesure jusqu'à ce que la pâte soit assez molle.

● Préparez la pâte de fond :
— Travaillez la farine tamisée avec le beurre, le sucre, l'eau de fleur d'oranger et le sel.
— Arrosez d'un peu d'eau en pétrissant en même temps pour obtenir une pâte ferme ayant la consistance de la pâte à pain.
— Divisez cette pâte en 3 ou 4 morceaux.
— Etalez chaque morceau au rouleau afin d'avoir des couches de pâte minces (1 mm environ d'épaisseur).
— Découpez chaque couche en ronds de 10 cm de diamètre environ.
— Saupoudrez ces ronds d'amidon en poudre.
— Saupoudrez d'amidon également les moules.
— Foncez ces moules avec les cercles de pâte.
— Remplissez-les ensuite aux 3/4 de pâte d'amandes.
— Garnissez de 3 ou 4 perles argentées (facultatif).
— Mettez à cuire à four moyen.
— Ne retirez que lorsque la pâte aura doublé de volume et les gâteaux auront pris une belle couleur dorée.
— Démoulez dès que vous les sortez du four.

346. Qtâyef
Vermicelles pour gâteaux

وَطايف

COMPOSITION

— *500 g de farine*
— *1 pincée de sel*
— *Eau*
— *Une moelle épinière d'un bœuf*
— *2 cuillerées à soupe d'huile*

Matériel
— *Un plateau en cuivre à « d'youl »*
— *Un entonnoir spécial à qtâyef*

PREPARATION

• Versez la farine tamisée dans une cuvette.
— Saupoudrez-la d'une pincée de sel.
— Délayez petit à petit la farine avec de l'eau en effectuant des cercles avec la main, jusqu'à ce que la pâte fasse le ruban c'est-à-dire une pâte lisse et coulante (genre de pâte à crêpes).
— Passez cette pâte à travers un tamis à petits trous pour éliminer tous les grumeaux.

• Mettez à bouillir l'eau dans un récipient (un peu plus petit que votre plateau en cuivre de manière à ce que les deux ustensiles puissent s'emboîter.
— Une fois l'eau en ébullition posez dessus le plateau retourné et laissez chauffer. Le récipient contenant l'eau doit rester toujours sur le feu. Vérifiez de temps à autre la quantité de l'eau.
— Ecrasez dans un bol la moelle avec l'huile.
— Enduisez tout le dos du plateau de cette matière grasse à l'aide d'un petit chiffon.

• Fermez l'embout de l'entonnoir avec le pouce et remplissez ce dernier de pâte à l'aide d'une louche.
— Retirez le pouce et passez rapidement l'entonnoir à quelques centimètres au-dessus du plateau en effectuant des cercles en spirale afin de recouvrir toute la surface avec des fils de pâte sans les faire chevaucher.
— A la fin de cette opération les vermicelles sont cuits. A l'aide d'un torchon propre, tassez-les en les poussant puis glissez-les délicatement dans une corbeille en palmier nain, puis éparpillez-les.
— Recouvrez-les d'un torchon propre pour les ramollir.
— Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de toute la pâte.

Observations : **Les qtâyef servent à la préparation du gâteau appelé « qtâyef khobza » (voir recette n° 347).**
Vous pouvez poser le plateau directement sur un feu doux pour faire cuire les « qtâyef ». Dans ce cas l'opération doit être faite très rapidement afin que les pâtes ne dorent pas et restent bien blanches.

347. Qtâyef khobza
Gâteaux aux cheveux d'ange

قطايف خبزة

COMPOSITION

— 2 boules (ou pains) de qtâyef : cheveux d'ange (voir n° 346)
— 1 bol d'amandes moulues (1 bol = 250 g environ)
— 3 cuillerées à soupe de sucre
— 1/2 cuillerée à café de cannelle
— 1/2 verre d'eau de fleur d'oranger
— 100 g de beurre

Pour le sirop :
— 500 g de sucre
— 1/2 litre deau
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Préparez les amandes la veille (voir recette n° 273).
— Broyez-les.
— Mélangez les amandes, le sucre et la cannelle.
— Humectez d'1/2 verre d'eau de fleur d'oranger.

• Beurrez généreusement un plat qui va au four, rond de préférence, en métal ou en pyrex.
— Couvrez tout le fond du plat avec une boule de qtâyef en l'éparpillant.
— Etendez sur toute la surface la pâte d'amandes.
— Recouvrez le tout avec la 2e boule de qtâyef en l'éparpillant et en prenant soin de bien enfermer la pâte d'amandes.
— Parsemez de quelques dés de beurre.
— Faites dorer les 2 faces du gâteau au four moyen pendant 1/2 heure environ.

• Entre-temps, préparez le sirop :
— Versez dans une casserole le sucre et l'eau et laissez cuire à petit feu 20 à 30 mn après ébullition jusqu'à ce que le sirop s'écoule en mince filet.
— Parfumez le sirop à l'eau de fleur d'oranger.

• Lorsque le gâteau est bien doré, retirez-le du four.

— Arrosez-le aussitôt de sirop tiède seulement.
— Laissez s'imbiber et refroidir.
— Coupez-le en morceaux de 4 à 5 cm de côté et servez.

Observations : **Ne laissez pas ce gâteau refroidir avant de l'arroser, il ne s'imbibera pas de sirop et sera très sec.**
Vous pouvez remplacer le sirop par du miel fondu parfumé à l'eau de fleur d'oranger.

348. 'I-ᶜRâyech
Trèfles aux amandes

العرايش

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes :
— *2 mesures d'amandes mondées et moulues*
— *1 mesure de sucre semoule*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*
— *1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger*

Pour la pâte :
— *4 mesures de farine*
— *1 mesure de beurre*
— *Eau*

Pour le glaçage (Talyet 'l-bayd)
— *(voir recette n° 355)*

PREPARATION

● Préparez la pâte d'amandes :
— Mondez les amandes la veille (voir n° 273).
— Broyez-les (disque assez fin).
— Mélangez les amandes avec le sucre et la cannelle.
— Mouillez petit à petit avec l'eau de fleur d'oranger tout en travaillant la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et se roule facilement.

● Préparez la pâte :
— Tamisez la farine.
— Faites la fontaine.
— Versez-y le beurre fondu.
— Incorporez la farine.
— Arrosez d'un peu d'eau et pétrissez en même temps jusqu'à obtention d'une pâte un peu moins consistante que la pâte à pain.

● Abaissez la pâte au rouleau sur 2 ou 3 mm d'épaisseur (si la pâte colle au rouleau, saupoudrez-la d'amidon).
— Découpez des ronds d'environ 8 à 10 cm de diamètre (à l'aide d'un couvercle de cafetière, par exemple).
— Disposez au milieu 3 petites cornes ou branches de pâte d'amandes en forme de trèfle.
— Recouvrez d'un deuxième rond de pâte.
— Reformez les 3 cornes en appuyant avec l'index sur la pâte.
— Découpez à l'aide d'une roulette les 3 cornes en prenant soin de les laisser attachées au milieu.
— Courbez légèrement ces petites cornes.
— Disposez au fur et à mesure sur une plaque huilée légèrement et enfarinée.
— Faites cuire à four moyen.
— Lorsque les gâteaux sont cuits, glacez-les (voir glaçage n° 355) à l'aide d'un pinceau par exemple.
— Laissez sécher.

349. Rfiss tounsi - Rfiss 'tmer

Losanges aux dattes

فليس تونسي / رفيس التمر

COMPOSITION

— 500 g de semoule moyenne à laquelle vous aurez enlevé toute la poudre
*— 500 g de dattes : ghars * (une bonne poignée de dattes environ)*
(le ghars est une certaine qualité de dattes utilisée surtout dans la pâtisserie)
*— 200 g de beurre ou de smen **

PREPARATION

● Nettoyez les dattes :
— Dénoyautez-les et enlevez tous les petits chapeaux.
— Formez une boule et laissez en attente.

● Versez la semoule dans une poêle et faites dorer à feu doux sans cesser de remuer.

● Versez la semoule très chaude dans une cuvette.
— Ajoutez les dattes et pétrissez bien et assez vite afin de ne pas laisser refroidir la semoule.
— Ajoutez le beurre ramolli mais non fondu.
— Pétrissez encore bien.
— Rassemblez en boule et aplatissez en forme de galette de 1,5 à 2 cm d'épaisseur.
— Découpez en losanges réguliers de 4 à 5 cm environ de large.
— Laissez refroidir à l'air et servez.

Observations : **Vous pouvez ajouter en même temps que le beurre 1 cuillerée à soupe de miel.**

350. Rghâyef

Petits pains sucrés

غايف

COMPOSITION

— 1 kg de farine
— 3/4 d'un verre à eau de beurre ou d'huile
— 250 g de sucre semoule
— 50 g de levure de bière
*— 1 poignée de graines de sésame (djeldjlâne *)*
*— 1 poignée de grains d'anis vert (ḥabbet 'ḥlawa *)*
— Eau de fleur d'oranger

PREPARATION

• Tamisez la farine.
— Mettez-en la moitié dans une cuvette.
— Faites un creux au centre.
— Mettez-y la moitié de la levure et diluez-la avec un peu d'eau tiède.
— Mélangez le tout puis ajoutez peu à peu de l'eau tiède en travaillant au fur et à mesure la pâte pour obtenir une pâte un peu moins consistante que la pâte à pain.
— Placez-la dans un récipient et laissez lever 2 à 3 heures environ.

• Après ce laps de temps, versez la farine restante dans un grand plat (gas'a) ou sur la table de cuisine.
— Faites un puits au milieu et mélangez-y ensemble la pâte levée, le beurre fondu, le sucre, les grains d'anis, les graines de sésame et le restant de levure diluée dans 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger tiède.
— Incorporez petit à petit la farine à ce mélange.
— Pétrissez énergiquement ce mélange en l'arrosant d'eau de fleur d'oranger si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

• Divisez la pâte en boules de la grosseur d'une orange.
— Formez bien les boules puis aplatissez-les sur 1,5 cm d'épaisseur.
— Disposez-les sur un linge propre lui-même posé sur une peau de mouton ou sur une couverture et recouvrez-les d'un autre linge puis d'une autre couverture.
— Laissez lever 2 à 3 heures environ. Pour vérifier que la pâte est levée, enfoncez légèrement le doigt dans un gâteau puis retirez-le, la pâte doit revenir à sa forme initiale, si non laissez encore lever quelques minutes.
— Une fois les petits pains levés, dorez-les au jaune d'œuf.
— Glissez-les au four préchauffé et laissez cuire et dorer à feu modéré.

351. Sâmsa

Petits triangles aux amandes

صامصة

COMPOSITION

Pour la pâte d'amandes :
— *500 g d'amandes*
— *100 g de sucre*
— *1/2 cuillerée à café de cannelle*
— *Eau de fleur d'oranger*

Pour la pâte
— *500 g de farine*
— *100 g de beurre ou de margarine*
— *Une petite pincée de sel*
— *Eau*
— *Huile pour friture*
— *Miel*

PREPARATION

• Mondez les amandes la veille et mettez à sécher (voir n° 273). (Si elles ne sont pas tout à fait sèches, faites-les chauffer dans un four modéré pendant 5 à 10 mn sans les roussir, elles doivent rester bien blanches.)

• Broyez-les finement.
— Mélangez ensemble les amandes broyés, le sucre et la cannelle.
— Mouillez avec de l'eau de fleur d'oranger afin d'avoir une pâte d'amandes ferme et malléable.
— Réservez.

• Préparez la pâte :
— Mettez dans une terrine ou une cuvette la farine tamisée et saupoudrez de sel.
— Faites un puits et versez au centre le beurre fondu.
— Mélangez bien le tout.
— Arrosez petit à petit la pâte d'eau en la pétrissant en même temps jusqu'à ce qu'elle devienne souple et maniable.

• Saupoudrez d'un peu d'amidon ou de farine, une plaque en bois ou la table de cuisine, afin que la pâte ne colle pas.
— Divisez la pâte de farine en 3 morceaux.

— Abaissez chaque morceau au rouleau de manière à obtenir un feuilletage de 2 mm environ d'épaisseur.
— Découpez ce feuilletage en bandes de 5 à 6 cm de large.
— Dans le coin gauche de chaque bande, déposez une boulette (grosse comme une noix) de pâte d'amandes.
— Aplatissez un peu cette boulette.
— Pliez toute la bande en forme de triangle afin d'enfermer la pâte d'amandes.
— Si la pâte est trop longue, coupez le restant à l'aide d'une roue dentée.
— Disposez au fur et à mesure sur un plateau.
— Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et de la farce.

● Faites frire dans une friture assez chaude.
— Egouttez bien.
— Arrosez de miel fondu.

Observations : **Même procédé avec des feuilles de d'youl gardées entières ou partagées en 2 seulement.**
La pâte d'amandes peut être remplacée par de la pâte de dattes.

352. Sbe^{c}ât b'l-louz
Croquets aux amandes

صبيعات باللّوز

COMPOSITION

— 500 g de farine
— 4 œufs
— 1 verre moyen de beurre
— 250 g d'amandes non mondées et hachées finement
— 200 g de sucre semoule
— 1/2 sachet de levure chimique
— 1 filet d'eau de fleur d'oranger
— 1 soupçon de sel

PREPARATION

● Tamisez la farine.
— Faites un puits au centre.
— Cassez-y les œufs (en réserver un jaune pour dorer les gâteaux).
— Ajoutez les amandes, le sucre, la levure, le beurre fondu et le sel.
— Travaillez bien le mélange et incorporez petit à petit la farine.
— Mouillez avec de l'eau de fleur d'oranger et travaillez toujours jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène et souple.
— Roulez-la en boule et laissez reposer 2 heures environ.

● Abaissez alors au rouleau la pâte en formant une bande de 1,5 cm d'épaisseur sur 10 cm de large.
— Coupez en bâtonnets.
— Dorez ces derniers au jaune d'œuf réservé.
— Mettez à cuire sur une tôle beurrée au four moyen, préchauffé pendant 15 à 20 mn environ.

353. Sbeᶜât 'l-ᶜroussa - Tmirât

Doigts de la mariée

صبيعات العروسة / تميرات

COMPOSITION

— 4 œufs
— 4 cuillerées à soupe de sucre fin
— 4 cuillerées à soupe d'huile
— 1 sachet de levure chimique
— 1 sachet de sucre vanillé
— Zeste râpé d'1 citron ou d'1 orange
— 500 g de farine
— Sucre cristallisé

PREPARATION

• Battez bien les œufs dans un plat.
— Ajoutez le sucre, l'huile, la levure, le sucre vanillé et le zeste.
— Battez encore quelques minutes.
— Versez dessus la farine tamisée en tournant en même temps le mélange à la spatule ou à la main jusqu'à obtention d'une pâte qui se tienne et se roule facilement.

• Formez de petits bâtonnets avec cette pâte puis aplatissez-les bien (1/2 cm environ d'épaisseur).
— Trempez-les au fur et à mesure dans une friture pas trop chaude. Les gâteaux doivent gonfler doucement.
— Dorez-les sur les 2 faces et retirez.
— Saupoudrez-les (encore chauds) de sucre cristallisé ou de sucre glace.

354. Sfendj - Khfâf

Beignets

سفنج / خفاف

COMPOSITION

— 500 g de semouline
— 500 g de farine
— 15 g de levure de bière

PREPARATION

• Tamisez la farine et la semouline dans une terrine.
— Mettez la levure et le sel au centre et délayez avec un demi verre d'eau tiède.

(la valeur d'une noix environ)
— 1 cuillerée à café rase de sel
— Eau
— Huile pour friture (1/2 litre environ)

— Ajoutez un verre d'eau tiède et mélangez.
— Incorporez la farine au mélange.
— Arrosez petit à petit la pâte d'eau tiède en la travaillant jusqu'à ce qu'elle devienne assez ferme.
— Pétrissez cette pâte pendant 1/4 d'heure environ.
— Aspergez encore légèrement d'eau et pétrissez en aérant la pâte et en la soulevant avec les deux mains puis rejetez-la dans la terrine en la frappant fort.
— Continuez à pétrir et à asperger de temps à autre la pâte d'eau jusqu'à ce qu'elle devienne très molle et élastique et se détache facilement de vos doigts.

● Mouillez un récipient d'eau tiède.
— Versez-y la pâte.
— Couvrez et laissez lever dans un endroit tiède 2 heures environ.

● Lorsque la pâte aura doublé de volume, faites chauffer l'huile de friture dans une poêle assez profonde.
— Coupez avec les mains mouillées un petit morceau de pâte (la valeur d'une petite mandarine environ).
— Trouez-le avec les doigts au milieu et plongez-le dans la friture bien chaude.
— Laissez cuire, puis retournez-le pour dorer le 2e côté.
— Retirez et égouttez.
— Continuez à former des beignets et plongez-les au fur et à mesure dans la friture.
— Servez chaud ou tiède.

Observations : **Vous pouvez ne pas trouer la pâte, l'étirer au milieu délicatement avec les doigts et la plonger ensuite dans la friture.**

355. Talyet 'l-bayd

Glaçage au blanc d'œuf

طلية البيض

COMPOSITION

— 2 blancs d'œufs
— 200 g de sucre glace
— Jus d'un citron

PREPARATION

• Battez les blancs d'œufs en neige.
— Ajoutez le jus d'un citron.
— Battez encore quelques minutes.
— Versez petit à petit le sucre glace tout en continuant à battre.

• Vérifiez si le glaçage a atteint la consistance voulue, en faisant un essai sur la surface d'un gâteau, sinon ajoutez un peu de sucre glace.
— Vous pouvez colorer le glaçage en ajoutant une goutte de colorant artificiel.
— Pour que le glaçage ait une belle couleur blanchâtre ajoutez une petite pincée de nila * (indigo).

356. Tammina

Gâteau de semoule

طمينة

COMPOSITION

— 2 bols (environ) de semoule moyenne
(1 bol = 250 g environ)
— 1 bol de miel
— 1 bol de beurre
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Cannelle

PREPARATION

• Faites griller la semoule dans une poêle ou dans un plat en fonte, jusqu'à ce qu'elle prenne une belle teinte blonde.
— Faites fondre le miel et le beurre dans un récipient à fond épais et parfumez à l'eau de fleur d'oranger.

• Versez-y en pluie la semoule tout en mélangeant (la pâte ne doit être ni trop ferme ni trop légère).
— Laissez cuire à petit feu 3 à 5 mn sans cesser de remuer.

• Retirez du feu et versez le tout dans des assiettes plates puis égalisez la surface.
— Saupoudrez de cannelle.
— Laissez refroidir et servez.

Observations : **Vous pouvez ajouter une poignée d'amandes mondées et broyées une fois la semoule grillée.**

357. Tamminet 'l-louz

Pâte d'amandes au lait

طمّينة اللوز

COMPOSITION

— 2 bols d'amandes mondées et pulvérisées
— 1 bol de sucre cristallisé
— 1/2 bol de beurre
— 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger
— Lait
— Sucre glace

PREPARATION

• Préparez les amandes la veille et laissez sécher (voir n° 273).

• Pulvérisez-les.
— Mettez-les dans une terrine.
— Ajoutez le sucre, le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger.
— Mélangez bien le tout.
— Arrosez de lait froid en travaillant en même temps la pâte jusqu'à obtention d'une sorte de bouillie assez légère.
— Faites cuire sur feu doux dans un récipient à fond épais en tournant sans arrêt avec une cuillère en bois pendant au moins 1 heure jusqu'à ce que la pâte se détache du fond du récipient.
— Saupoudrez de sucre glace une assiette (à fond plat de préférence).
— Versez la pâte dans l'assiette.
— Aplatissez en uniformisant la surface.
— Saupoudrez le tout de sucre glace.
— Laissez refroidir, coupez en losanges et servez dans des godets en papier.

358. Timchepoucht
Omelette au miel

تیمشپوشت

COMPOSITION

— 7 cuillerées à soupe de farine
— 3 cuillerées à soupe d'huile
— 3 cuillerées à soupe de lait
— 5 œufs
— 1 pincée de sel
— 1/2 sachet de levure chimique
— 1/4 de litre d'huile pour friture
— Miel

PREPARATION

● Faites chauffer l'huile pour friture dans une poêle pas très large puis retirez du feu.
— Mettez la farine et le sel dans un saladier.
— Versez dessus 3 cuillerées à soupe d'huile bien chaude, puisées dans la poêle et mélangez avec une cuillère en bois.

● Ajoutez le lait et la levure dans la pâte et mélangez encore.
— Cassez dessus les œufs un à un en travaillant la pâte après l'addition de chaque œuf jusqu'à obtention d'une omelette assez légère.
— Remettez la poêle sur le feu.
— Une fois l'huile bien chaude mais non fumante, versez dedans toute la pâte.
— Laissez cuire à feu modéré tout en l'arrosant d'huile.

● Une fois le gâteau bien gonflé et bien doré découpez-le en morceaux tout en le laissant dans l'huile et sur le feu (utilisez pour cette opération un grand couteau-scie).
— Laissez dorer tous les morceaux (ainsi que la pâte écoulée) sur tous les côtés.
— Retirez et égouttez bien.
— Disposez dans une assiette et arrosez de miel fondu.

359. Torno

Sablés glacés

طورنو

COMPOSITION

— 2 kg de farine
— 4 œufs
— 400 g de beurre
— 1/4 litre d'huile
— 300 g de sucre cristallisé
— 2 sachets de levure chimique
— 1 sachet de vanille
— Zeste de 2 citrons
— 1 verre à eau de jus d'orange
— 1/4 de verre à eau de lait
— 1 soupçon de bicarbonate
*— 1 cuillerée à café de grains d'anis (habbet 'hlawa *)*
*— 1 poignée de grains de sésame (djeldjlâne *)*
*— 1 cuillerée à café de grains d'anis fort (nafa' *)*

Pour le glaçage (tla) :
— 200 g de sucre glace
— 2 blancs d'œufs
— Jus d'1 citron
— Petits bonbons argentés ou en couleur

PREPARATION

● Tamisez la farine et la levure.
— Saupoudrez de sucre vanillé, de bicarbonate, d'anis vert, d'anis fort, de grains de sésame et de zeste râpé des citrons.
— Mélangez bien le tout.
— Faites un puits au centre.
— Versez-y l'huile, le beurre, les œufs battus, le jus d'orange et le sucre.
— Battez bien le tout avec une cuillère en bois.
— Incorporez petit à petit la farine au mélange et pétrissez (la pâte doit être un peu moins consistante que la pâte à pain). Si vous constatez qu'elle est dure, ajoutez un peu de lait.

● Abaissez la pâte au rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur environ.
— Découpez à l'emporte-pièce.
— Disposez au fur et à mesure sur une tôle beurrée.
— Faites cuire à four moyen 20 mn environ.

● Entre-temps préparez le glaçage (tla) :
— Battez les blancs d'œufs en neige avec le jus d'un citron.
— Versez petite à petit le sucre glace.
— Battez bien avec une spatule.
— Pour vérifier si le glaçage à atteint la consistance voulue, faites un essai sur la surface d'un gâteau, sinon ajoutez un peu de sucre glace.

● Une fois tous les gâteaux cuits, glacez-les.
— Décorez de bonbons argentés (facultatif) et laissez sécher.

360. Twib ᶜât b'l-louz

Petits biscuits aux amandes

طويبعات باللوز

COMPOSITION

— *3 mesures de farine*
— *1 mesure d'amandes non mondées*
— *1 mesure de sucre*
— *Beurre*

PREPARATION

● Essuyez les amandes non mondées pour enlever toute la poudre.
— Faites-les dorer au four ou sur une plaque et directement sur le feu, sans cesser de remuer.
— Broyez-les à la moulinette (disque assez gros).

● Versez la farine tamisée dans une terrine.
— Ajoutez les amandes concassées et le sucre.
— Mélangez le tout.
— Arrosez de beurre fondu en travaillant en même temps la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien ferme.
— Abaissez la pâte sous forme d'une galette d'1 cm environ d'épaisseur.
— Coupez à l'emporte-pièce.

● Beurrez une tôle.
— Disposez les gâteaux.
— Enfournez (four modéré).
— Retirez lorsque les gâteaux sont bien dorés.

362. Khchâf **Boisson aux raisins secs aromatisée**

361. Cherbât

Sirop à la cannelle

شـاربات

COMPOSITION

— 4 ou 5 bâtonnets d'écorce de cannelle
— 3 cuillerées à soupe de sucre
— 1 litre d'eau

PREPARATION

• Mettez l'eau avec la cannelle à bouillir pendant un quart d'heure environ.
— Ajoutez le sucre (suivant le goût) et laissez encore 2 ou 3 mn sur le feu.
— Retirez et passez le tout dans une passoire très fine.

• Versez dans des bouteilles et laissez refroidir au réfrigérateur.

362. Khchâf

Boisson aux raisins secs aromatisée

خشـاف

COMPOSITION

— 150 g de raisins secs
— 1 litre d'eau
— 2 bâtonnets de cannelle
— Sucre

PREPARATION

• Mettez l'eau à bouillir dans une casserole avec les bâtonnets de cannelle.
— Rincez bien les raisins secs.
— Versez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire à petit feu.

• Une fois les raisins secs cuits, sucrez la boisson à votre goût et laissez fondre le sucre sur feu très doux en remuant.
— Retirez du feu.
— Enlevez les bâtonnets de cannelle.
— Laissez refroidir complètement.
— Mettez quelques minutes dans un réfrigérateur et servez avec ou sans raisins secs.

Observations : **Cette boisson qui tend à disparaître accompagnait dans le temps la seffa (voir n° 231) pendant la période du ramadan. La cannelle peut être remplacée par 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de roses.**
Les raisins secs peuvent être remplacés par des jujubes.

363. Lben
Le babeurre

لبن

COMPOSITION

— 3 ou 4 litres de lait
— 1/2 litre d'eau tiède

Matériel :
— Une baratte

PREPARATION

● Versez le lait dans un récipient émaillé ou en terre et laissez cailler 1 ou 2 journées selon la température ambiante.
— Versez-le ensuite dans la baratte accrochée par ses deux extrémités à une échelle double.
— Ajoutez de l'eau tiède.
— Agitez la baratte en effectuant un mouvement régulier de va-et-vient jusqu'à ce que le lait caillé redevienne de nouveau liquide et de petites boulettes de beurre se formeront à la surface.
— Retirez le beurre à l'aide d'une écumoire.
— Versez le liquide blanc ou babeure dans des carafes.
— Mettez dans un endroit frais.
— Servez seul ou avec du couscous.

Observations : **Vous pouvez pour obtenir du « Lben » battre le lait caillé au mixer.**

364. Qahwet 'l-boqrâdj
Café arabe

قهوة البقراج

COMPOSITION

Pour une cafetière d'une contenance d'1/2 litre environ :
— 2 cuillerées à soupe pleines de café réduit en poudre
— Sucre

PREPARATION

— Remplissez une cafetière en métal d'eau jusqu'à 2 cm environ du goulot.
— Mettez à bouillir.
— Retirez du feu et jetez-y le café.
— Remuez bien et remettez à bouillir sur un feu doux.
— Lorsque le café monte, retirez avant qu'il ne déborde puis remettez une deuxième fois sur le feu en remuant sans arrêt pendant quelques minutes puis retirez.
— Laissez déposer le marc au fond de la cafetière avant de servir.
— Sucrez suivant le goût.

Observations : **Vous pouvez parfumer ce café à la cannelle (un bâtonnet) ou à l'eau de fleur d'oranger ou bien relever son goût avec une pincée de poivre noir.**

365. 'Tây b'na^{c}nâ^{c}

Thé vert à la menthe

تاي بالنعناع

COMPOSITION

Pour une théière d'une contenance de trois quarts de litre environ :
— 3 cuillerées à café ou 1 poignée de thé vert de bonne qualité
— Sucre en morceaux
— 1 bonne poignée de menthe fraîche très parfumée à feuilles rugueuses, et d'un vert foncé

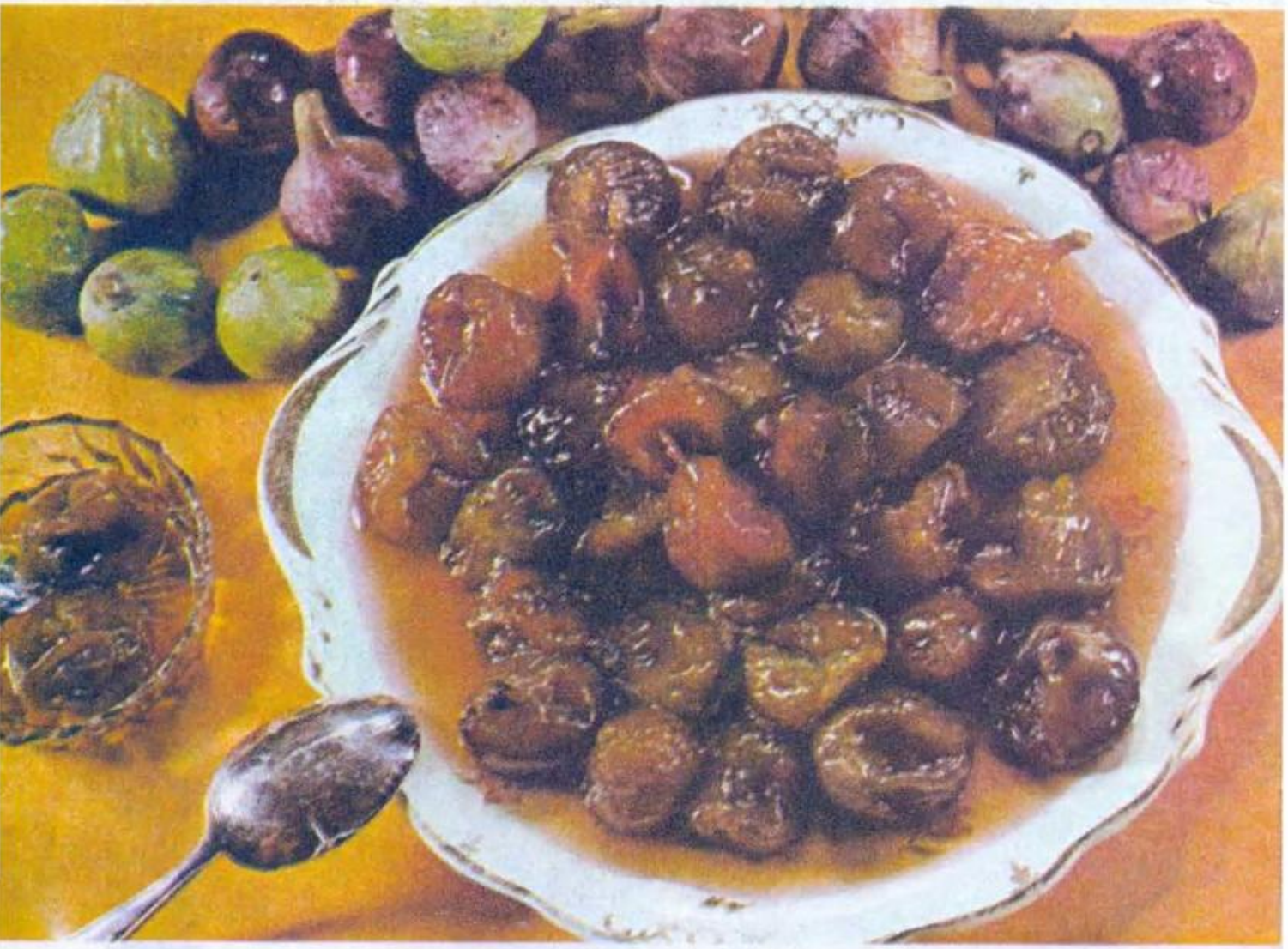
PREPARATION

• Faites bouillir 1 litre et demi d'eau environ dans un récipient couvert de préférence.
— Rincez la théière à l'eau bouillante.
— Mettez-y le thé et versez dessus 1 verre d'eau bouillante pour le rincer.
— Jetez l'eau.
— Plongez ensuite la menthe rincée et égouttée dans la théière.
— Ajoutez le sucre suivant le goût, généralement 12 à 14 morceaux.

• Remplissez la théière d'eau bouillante.
— Remuez ensuite.
— Ne laissez pas la menthe remonter à la surface afin qu'elle ne noircisse pas.
— Laissez le thé infuser 5 à 6 mn environ avant de servir.

Observations : **La menthe peut être remplacée par quelques feuilles de basilic (hbaq *) ou par quelques fleurs d'oranger.**

Confitures



367. Mâ djoun 'l-karmous **Confiture de figues**

366. Mâ ᶜdjoun chayyote - Mâ ᶜdjoun qarᶜa mchewka

Confiture de chayotes

معجون شيّوط / معجون قرعة مشوكة

COMPOSITION

— 2 kg de courgettes (chayotes)
— 1 kg de sucre cristallisé
— 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger
— 1 citron

PREPARATION

— Il s'agit d'une variété de courgettes ayant la forme d'une grosse poire, à écorce veloutée et de couleur vert clair.

• Grattez l'écorce veloutée des courgettes.
— Coupez-les en quartiers.
— Enlevez les pépins.

• Faites blanchir dans l'eau bouillante citronnée.
— Egouttez.
— Préparez un sirop (charbat) avec le sucre et 1/2 litre d'eau.
— Quand le sirop s'écoule en mince filet, plongez-y les courgettes.
— Faites cuire à petits bouillons jusqu'à ce que les légumes deviennent translucides et le sirop commence à épaissir.
— Arrosez d'eau de fleur d'oranger.
— Ecumez et retirez du feu.
— Mettez en pots et couvrez après refroidissement.

367. Mâ ᶜdjoun 'l-karmous

Confiture de figues

معجون الكرموس

COMPOSITION

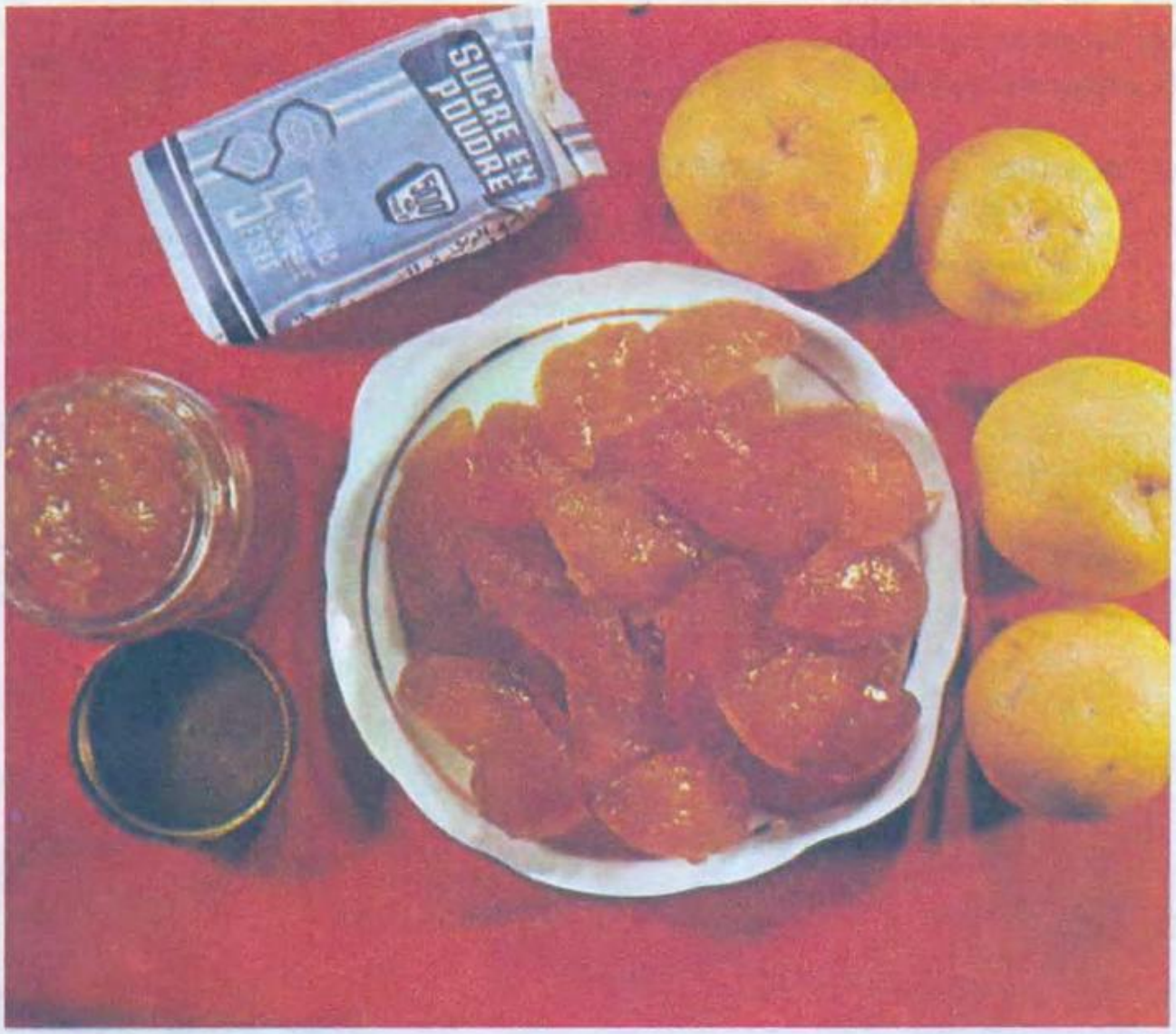
— 2 kg de figues (de couleur verte de préférence et pas très mûres)
— 2 kg de sucre semoule

PREPARATION

• Lavez les figues et égouttez-les.
— Recouvrez le fond d'un récipient d'un quart de la quantité de sucre.
— Disposez dessus les figues entières et avec leur peau en les enrobant au fur et à mesure de sucre puis saupoudrez le tout du sucre restant.
— Laissez macérer toute une nuit.

• Mouillez le tout d'eau, juste pour couvrir les figues.
— Mettez sur le feu et laissez cuire très lentement (sans remuer) en donnant seulement de temps à autre un tour de rotation au récipient jusqu'à ce que le sirop soit très épais, mais les figues restent cependant un peu fermes.

• Retirez du feu et laissez refroidir.
— Disposez les figues une à une, sans les tassez dans un bocal et versez dessus le sirop restant.
— Fermez le bocal lorsque les figues auront bien refroidi.
— Servez avec ou sans sirop.



368. Mâ^{c}djoun lim hendi

Confiture de pamplemousses

معجون ليم هندي

COMPOSITION

— *5 kg de pamplemousses*
— *Sucre*

PREPARATION

● Râpez sur toute la surface l'écorce des pamplemousses gardés entiers.
— Plongez au fur et à mesure dans une bassine pleine d'eau (les pamplemousses doivent baigner complètement dans l'eau).
— Laissez macérer 48 heures en changeant l'eau très souvent (10 à 15 fois au moins), afin que la pulpe perde un peu son goût acidulé et amer.

● Mettez-les dans un récipient à fond épais, couvrez d'eau et faites bouillir pendant 10 à 15 mn.
— Egouttez, remettez dans le récipient et faites bouillir une seconde fois.
— Coupez-les ensuite en quartiers.
— Disposez le tout dans une passoire et laissez égoutter pendant 5 à 6 heures.

● Pressez délicatement chaque quartier pour en extraire un peu le jus.
— Pesez alors les pamplemousses.

● Versez 2 litres environ d'eau dans une terrine, ajoutez le sucre (le poids du sucre est égal à celui des pamplemousses).
— Mettez sur le feu, et donnez quelques bouillons.
— Plongez les quartiers de pamplemousse dans le sirop et laissez cuire doucement jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur dorée et que le sirop soit assez épais. (Une goutte de sirop doit « prendre » sur une assiette.)
— Laissez refroidir, mettez en pots et couvrez.

369. Mâ ᶜdjoun mchimcha
Confiture de nèfles

معجون مشيمشة

COMPOSITION

— *4 kg de nèfles*
— *Sucre semoule*

PREPARATION

● Choisissez de belles nèfles non piquées.
— Pelez-les puis creusez délicatement le fond à l'aide d'un couteau pointu et retirez les noyaux.
— Pesez-les ensuite et utilisez le même poids de sucre.
— Mettez-les ensuite dans une terrine en les saupoudrant au fur et à mesure de sucre.
— Versez dessus tout le sucre restant.
— Laissez macérer ainsi 8 à 10 heures.

● Après ce laps de temps, mouillez le tout d'un litre d'eau environ.
— Mettez le récipient sur le feu et portez à ébullition.
— Diminuez ensuite le feu et laissez cuire en écumant jusqu'à ce que le sirop s'écoule en filet épais.
— Retirez du feu et laissez refroidir.
— Versez dans des pots et fermez.

370. Mâ ᶜdjoun qarᶜa
Confiture de courgettes

معجون قرع

COMPOSITION

— 2 kg de courgettes blanches
— Sucre cristallisé
— 1 citron

PREPARATION

● Choisissez des courgettes de forme allongée, bien dures et à écorce blanche.
— Lavez-les bien.
— Retirez les pépins et râpez-les ensuite.
— Faites-les blanchir quelques minutes dans une eau bouillante citronnée.
— Egouttez.
— Exposez-les 10 à 15 mn au soleil jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

● Mesurez ces courgettes (à l'aide d'1 bol par exemple).
— Pour 1 mesure de courgettes, prenez 1/2 mesure de sucre.
— Versez le sucre dans une casserole et couvrez d'eau.
— Faites cuire pendant 15 à 20 mn.
— Lorsque le sirop s'écoule en mince filet, jetez-y les courgettes (si vous constatez la quantité de sirop insuffisante par rapport à celle des courgettes, ajoutez 1/2 bol de sucre et 1/2 bol d'eau).
— Laissez cuire à petit feu jusqu'à épaississement du sirop (les courgettes doivent rester translucides).
— Retirez du feu et mettez en pots.
— Ne couvrez le bocal qu'après refroidissement complet.

371. Mâ ᶜdjoun 's-sferdjel
Confiture de coings

معجون السفرجل

COMPOSITION

— De beaux coings non piqués (la quantité n'est pas déterminée)
— Sucre : pour chaque mesure bien pleine de fruits cuits, 1 mesure rase de sucre cristallisé

PREPARATION

● Epluchez les fruits.
— Coupez en quartiers.
— Enlevez délicatement les cœurs et les pépins.
— Frottez bien chaque quartier d'1 tranche de citron.
— Faites cuire à l'eau bouillante acidulée ou à la vapeur.
— Egouttez.

● Versez le sucre dans une bassine à confiture.
— Ajoutez 1 filet de citron.
— Recouvrez d'eau et portez sur le feu.
— Lorsque le sirop bout, plongez les quartiers de fruits.
— Prolongez la cuisson à petits bouillonnements en écumant souvent.
— Quand le sirop est bien épais, retirez du feu.
— Laissez refroidir.
— Mettez en pots.

Observations : **Gardez le jus de cuisson des fruits, les cœurs, les pépins et la peau. Ils peuvent servir à préparer la gelée (voir recette n° 375).**

372. Mâ ᶜdjoun tchina brâdj

Confiture d'oranges en quartiers

معجون تشينة ابراج

COMPOSITION

— *5 kg d'oranges*
— *Sucre*

PREPARATION

— Choisissez des oranges à peau épaisse, et de belle couleur.

• Râpez-les une à une, le zeste seulement.
— Plongez-les au fur et à mesure dans une bassine pleine d'eau.
— Laissez macérer pendant 24 heures en changeant l'eau 3 ou 4 fois.

• Mettez-les ensuite dans un récipient à fond épais, couvrez d'eau et mettez sur le feu.
— Laissez cuire 15 à 20 mn après ébullition.
— Retirez du feu et égouttez.
— Coupez-les ensuite en quartiers et retirez les pépins.
— Pesez-les.

• Versez le sucre (le poids du sucre est égal à celui des oranges) dans le récipient et couvrez d'eau.
— Portez sur le feu et dès ébullition, ajoutez les oranges.
— Laissez cuire en écumant jusqu'à épaississement du sirop.
— Mettez en pots.
— Attendez le lendemain pour couvrir.

373. Mâ ᶜdjoun tchina dwâr

Confiture d'oranges en rondelles

معجون تشينة دوار

COMPOSITION

— *3 kg d'oranges*
— *3 kg de sucre*
— *3 beaux citrons*

PREPARATION

• Lavez les oranges et les citrons.
— Râpez-les.
— Coupez-les en rondelles de 1/2 cm environ d'épaisseur.
— Retirez les pépins, mettez-les dans un nouet de tissu fin et réservez.

• Mettez les rondelles d'oranges et de citrons dans une bassine.
— Couvrez-les d'eau et laissez macérer ainsi pendant 24 heures, en changeant l'eau de temps à autre.

• Versez le tout dans un récipient à fond épais.
— Ajoutez le sucre et le petit nouet de tissu.
— Mettez sur le feu.
— Portez à ébullition à feu moyen puis laissez cuire à feu doux.
— Surveillez l'épaississement du sirop en écumant en même temps.
— Dès que le sirop épaissit (une goutte de sirop versée sur une assiette froide, doit former une petite boule) retirez du feu.
— Remplissez immédiatement les pots et ne les fermez que le lendemain.

374. Mâ ᶜdjoun 't-tbâssa

Pâte de coings

معجون الطباصا

COMPOSITION

— 2 kg de beaux coings bien mûrs
— 2 kg de sucre semoule
— Citron

PREPARATION

● Epluchez les coings.
— Coupez-les en quartiers.
— Retirez les cœurs avec les pépins.
— Frottez chaque quartier avec du citron.
— Mettez-les dans une passoire.
— Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.
— Laissez égoutter.

● Passez-les encore chauds à la moulinette au disque fin afin de les réduire en purée.
— Ajoutez le sucre (pour 1 mesure de purée de coings deux mesures de sucre).
— Arrosez du jus d'1 ou de 2 citrons.
— Mélangez le tout avec 1 cuillère en bois.
— Portez sur feu doux en tournant constamment jusqu'à ce que la pâte commence à se détacher facilement du fond de la casserole (la pâte doit être d'une couleur ambrée : jaune doré).
— Retirez du feu.
— Coulez sur des assiettes plates en lissant la surface.
— Laissez sécher 3 ou 4 jours.
— Découpez en petits losanges.
— Passez-les dans du sucre semoule vanillé (facultatif) ou saupoudrez de sucre glace.
— Servez dans des godets de papier plissé.

Observations :

Vous pouvez faire cuire les quartiers de coings directement dans l'eau citronnée, égouttez-les et terminez la préparation comme ci-dessus.
Ne jetez pas l'eau de cuisson des coings ainsi que les cœurs, les pépins et la peau, ils seront utilisés à préparer de la gelée (voir n° 375).
Cette pâte de coings se conserve plusieurs mois dans des boîtes bien fermées.

375. 'r -Raᶜâcha b's-sferdjel

Gelée de coings

العاشة بالسفرجل

COMPOSITION

— L'eau de cuisson de coings (celle par exemple qui a servi à préparer la pâte de coings : mâ'djoun 't-tbâssa (voir recette n° 374)
— Les cœurs et les pépins de ces fruits
— Même volume de sucre cristalisé que de liquide

PREPARATION

● Plongez dans l'eau de cuisson des coings les cœurs et les pépins attachés dans un nouet de mousseline.
— Mettez dans une bassine à confiture le même poids de sucre que de liquide, ainsi que ce dernier.

● Faites cuire avec le nouet à petits bouillons jusqu'au moment où une goutte de gelée versée sur une assiette froide formera une petite boule sans s'étaler.
— Ecumez.
— Remplissez immédiatement des pots, vous attendrez le lendemain pour les couvrir.

Conserves salées

376. Badendjel b'l-khel

Aubergines au vinaigre et à l'ail

بادنجال بالخل

COMPOSITION

— 2 kg d'aubergines
— 1 tête d'ail
— 1 cuillerée à soupe de cumin
— 1 piment vert fort
— Jus de 2 citrons
— Sel
— Vinaigre (de citron)
— Huile

PREPARATION

— Pour réussir cette conserve, choisissez de toutes petites aubergines.

• Lavez les aubergines entières sans les éplucher.
— Plongez-les dans de l'eau bouillante salée.
— A mi-cuisson, retirez-les et égouttez.
— Laissez refroidir.

• Préparez une dersa :
— Pilez l'ail avec le cumin, le piment et le sel.
— Arrosez de jus de citron et mélangez le tout.

• Fendez en long une à une les aubergines.
— Introduisez dans chaque aubergine un peu de dersa.
— Refermez l'aubergine et disposez au fur et à mesure dans 1 bocal.

• Faites bouillir 1 litre environ d'eau et laissez refroidir.
— Remplissez à moitié le bocal de cette eau bouillie et complètement refroidie.
— Ajoutez du vinaigre jusqu'à 2 ou 3 centimètres du goulot.
— Couvrez avec de l'huile.
— Fermez le bocal et conservez au réfrigérateur.

Observations : **Ces aubergines se conservent plusieurs mois.**
Pour consommer tout de suite ces aubergines, laissez-les bien cuire avant de leur mettre la dersa.

377. Badendjel b'l-louz
Aubergines aux amandes

بادنجال باللّوز

COMPOSITION

— 3 kg de petites aubergines
— 500 g d'amandes non mondées
— 2 ou 3 belles têtes d'ail
— 1 cuillerée à café remplie de poivre noir
*— 1 piment vert, fort (felfla harra *)*
— Sel
— Huile d'olive

PREPARATION

● Faites blanchir les aubergines entières sans les éplucher dans l'eau bouillante légèrement salée.
— Egouttez et laissez refroidir.
— Coupez les pédoncules.
— Fendez les aubergines une à une en long et disposez au fur et à mesure dans 1 passoire.
— Laissez égoutter ainsi toute une nuit afin qu'elles rendent toute leur eau.

● Préparez la garniture :
— Broyez les amandes non mondées.
— Pilez les gousses d'ail avec le poivre noir, le piment et le sel.
— Versez le tout sur les amandes et mélangez bien le tout.

● Introduisez dans chaque aubergine un peu de garniture.
— Refermez et disposez au fur et à mesure dans un bocal.
— Adaptez le couvercle du bocal mais sans le fermer complètement.
— Renversez le bocal sur un endroit où l'eau peut s'écouler facilement (un égouttoir par exemple).
— Laissez ainsi égoutter toute une nuit et redressez le bocal.

● Couvrez les aubergines entièrement d'huile d'olive.
— Fermez hermétiquement le bocal et conservez.

Observations : **Les aubergines ainsi préparées se conservent plusieurs mois.**

378. Badendjel msabber

Aubergines au naturel

بادنجال مصبّر

COMPOSITION

— *3 ou 4 kg d'aubergines*
— *Gros sel*
— *Eau*

PREPARATION

● Choisissez des aubergines violettes et longues.
— Epluchez-les.
— Enlevez le pédoncule et coupez-les en rondelles.
— Saupoudrez-les de gros sel et faites dégorger pendant 1 heure environ.
— Egouttez puis essuyez-les à l'aide d'un torchon propre.

● Faites blanchir les rondelles d'aubergines 5 mn à l'eau bouillante salée (1 cuillerée à soupe de sel par litre d'eau environ).
— Egouttez.
— Placez en bocaux et tassez bien.
— Couvrez d'une autre eau salée, bouillie et refroidie.
— Fermez hermétiquement (le caoutchouc doit être neuf : très important).

● Disposez les bocaux dans une bassine.
— Recouvrez aux trois-quarts d'eau froide.
— Faites stériliser en raison de 1 heure 1/2 d'ébullition le premier jour et de 1 heure le troisième jour.
— Gardez les bocaux dans l'eau jusqu'à refroidissement.

Observations : **Même procédé pour la conservation des haricots verts effilés et gardés entiers et pour les fonds d'artichauts, frotter ces derniers au citron pour les empêcher de noircir, etc.**

379. Fakya msabbra f'eh-cherbât

Fruits au sirop

فاكية مصبّرة في الشاربات

COMPOSITION

— 2 kg de fruits (pèches, abricots)
— 1 kg de sucre semoule

PREPARATION

• Choisissez des fruits bien frais, non piqués.
— Dénoyautez-les.
— Coupez les plus gros en 2 ou en 4.
— Disposez dans un bocal (pyrex).

• Préparez un sirop léger avec le sucre et 1 verre d'eau.
— Faites-le cuire pendant 5 à 10 mn.
— Laissez refroidir.
— Versez sur les fruits (ne remplissez pas trop le bocal. arrêtez-vous un peu avant le trait indiqué).
— Fermez hermétiquement (le caoutchouc doit être bien neuf).

• Mouillez un linge et enveloppez le bocal.
— Remplissez une bassine aux 3/4 d'eau.
— Plongez le bocal (il doit être debout et l'eau ne doit pas baigner le goulot). Retirez un peu d'eau de la bassine s'il y en a trop.
— Mettez sur le feu.
— Lorsque l'eau commence à bouillir, comptez 25 à 30 mn.
— Retirez la bassine du feu.
— Ne retirez le bocal de la bassine que lorsque l'eau aura complètement refroidi.

Observations : **Se conserve plusieurs mois.**
Vous pouvez conserver de la même manière une seule variété de fruits.

380. Felfel khdar mraqqed

Poivrons crus à l'huile

فلفل اخضر مرقّد

COMPOSITION

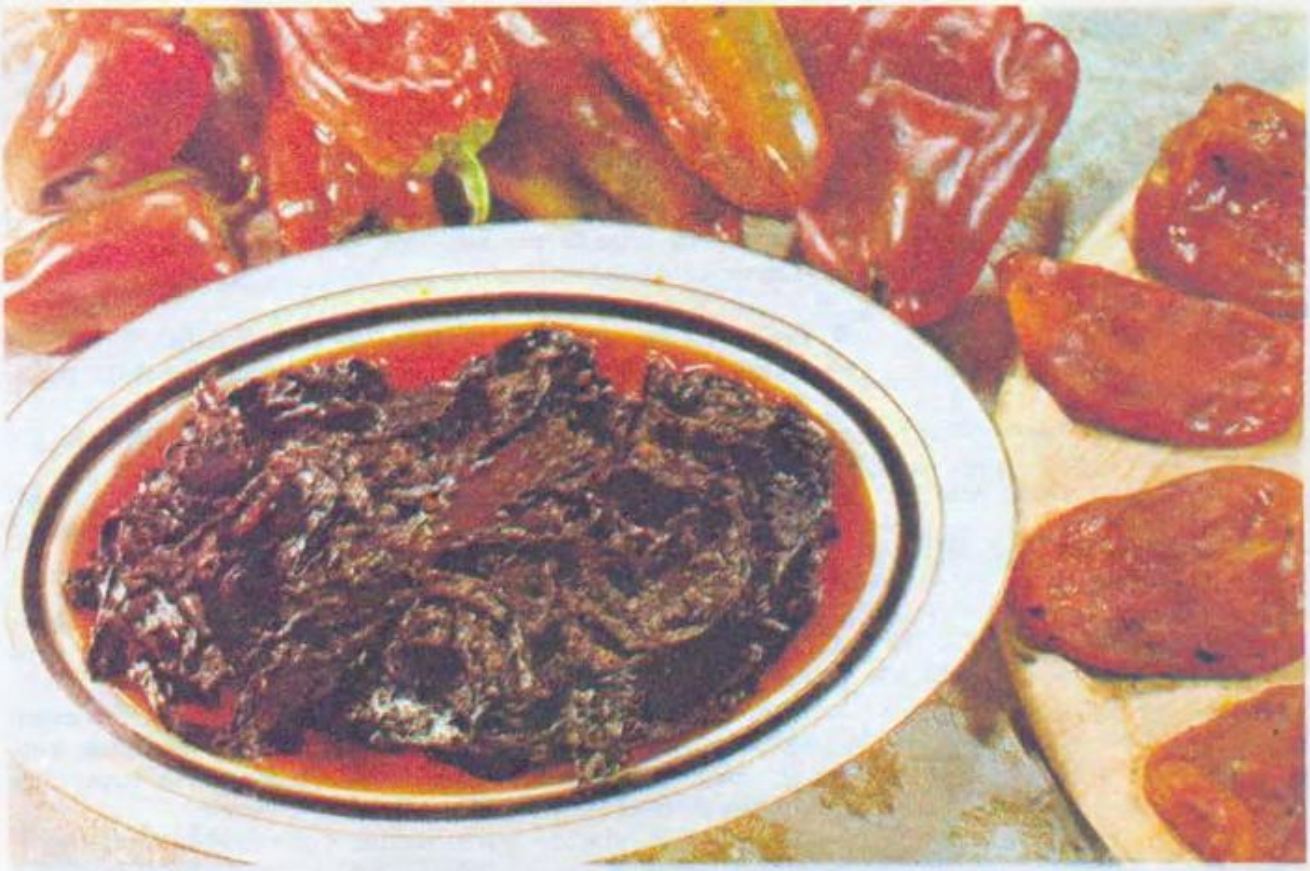
— 1 kg de poivrons verts
— Vinaigre
— Huile
— Sel

PREPARATION

• Equeuttez, épépinez et coupez les poivrons en petits morceaux.
— Salez et mélangez.
— Disposez-les dans une terrine et laissez dégorger pendant 2 heures.
— Après ce laps de temps, égouttez.

• Remettez-les dans la terrine, recouvrez de vinaigre et laissez ainsi 24 heures.
— Egouttez.
— Mettez les poivrons dans un bocal et tassez-bien.
— Recouvrez d'huile et fermez le bocal.
— Consommez après une semaine environ.

Observations : **Se conserve plusieurs semaines dans un réfrigérateur.**



381. Felfel mraqqed f'z-zit

Poivrons rouges en conserve

فلفل مرقّد في الزيت

COMPOSITION

— Poivrons rouges : quantité non précisée mais un minimum de 4 à 5 kg
— Huile
— Sel

PREPARATION

● Choisissez de beaux poivrons rouges bien charnus.
— Grillez-les, de préférence sur un feu de charbon de bois.
— Mettez-les au fur et à mesure dans un récipient recouvert (ainsi la peau se détachera facilement).
— Pelez-les.
— Epépinez et équeutez.
— Disposez sur les bords d'une passoire pour les égoutter.
— Salez légèrement un à un.

● Disposez-les ensuite à plat (sur une planche par exemple) et inclinez un peu la planche afin que le liquide qu'ils rendent puisse s'écouler facilement.
— Faites sécher au soleil pendant 2 ou 3 heures.
— Le lendemain, retournez-les un à un sur l'autre face et laissez sécher ainsi au soleil 2 ou 3 heures encore. Si vous constatez que les poivrons ont séché, (ils ne doivent être ni trop secs, ni trop mous) avant ce laps de temps, ramassez-les et disposez-les bien tassés dans un bocal.
— Recouvrez d'huile (d'olive de préférence).

Observations : **Ces poivrons se conservent plusieurs mois.**
Vous pouvez consommer ces poivrons tels quels ou les faire cuire dans un peu de l'huile puisée du bocal même, avec 2 ou 3 tomates coupées en dés et 2 ou 3 gousses d'ail.

382. Khlî^{c} - Qaddid

Viande confite

خليع قديد

COMPOSITION

— 5 kg de viande de bœuf
— 1 kg de graisse
— 2 litres d'huile
— 2 têtes d'ail
— 2 cuillerées à soupe de carvi (kerwiya)*
— 2 cuillerées à soupe de poivre rouge
— 1 cuillerée à soupe rase de poivre noir
*— 2 cuillerées à soupe de coriandre en grains (qasbour)**
— 1 cuillerée à soupe de cumin (kemmoun)*
— 3 bonnes poignées de sel

PREPARATION

• Coupez la viande en lanières assez longues.
— Lavez et égouttez.

• Préparez la marinade (dersa ou chermoula).
— Pilez l'ail avec le carvi, le poivre rouge, le poivre noir, le cumin et les grains de coriandre.
— Délayez cette marinade avec 1 cuillerée d'eau.

• Une fois la viande égouttée, mettez-la dans une bassine, versez la marinade dessus, salez généreusement et mélangez bien le tout en pétrissant.
— Laissez macérer toute une nuit.
— Le lendemain, remuez de nouveau le mélange, afin que tous les morceaux de viande soient imprégnés uniformément de marinade.
— Egouttez et faites sécher au soleil sur un fil d'étendage pendant 4 à 5 jours, ne jetez pas la marinade restante, mettez-la à sécher au soleil. (Rentrez le tout chaque soir afin d'éviter l'humidité.)
— Lorsque la viande aura séchée convenablement (vérifiez en coupant un morceau avec 1 couteau, l'intérieur doit être bien sec), retirez-la.
— Coupez-la en morceau de 5 à 6 cm de long.

• Lavez la graisse.
— Egouttez et salez.
— Coupez en petits morceaux ou hachez-la.
— Mettez-la dans un fait-tout.
— Ajoutez 2 litres d'eau environ et le restant de marinade.
— Faites bouillir.
— Laissez fondre 10 à 15 mn.
— Plongez les morceaux de viande séchée et laissez cuire.
— A mi-cuisson de la viande, ajoutez l'huile.

• Réduisez le feu et laissez cuire sans le couvercle, jusqu'à évaporation complète de toute eau. La viande ne doit baigner que dans le gras en fin de cuisson.
— Pour que cette viande puisse se conserver il ne doit rester aucune goutte d'eau dans le gras. Pour s'en assurer, roulez un petit bout de tissu blanc et bien sec en forme de mèche. Trempez-le dans le gras, retirez et flambez-le. Il ne doit se produire aucun crépitement. Dans le cas contraire, laissez encore cuire quelques minutes et répétez la même opération.

• Disposez la viande dans un bocal.
— Couvrez de graisse encore liquide.
— Si la viande ne baigne pas complètement dans la graisse ; ajoutez un peu d'huile.
— Laissez refroidir complètement.
— Fermez hermétiquement.

Observations : **Cette viande peut se conserver 1 année environ.**
Même préparation pour les conserves de tête de veau ou de mouton (bouzalouf).
Vous pouvez saler seulement les morceaux de viande, les sécher ensuite et continuer la préparation comme ci-dessus.

383. Kromb b'l-khel
Chou au vinaigre

كرمب بالخلّ

COMPOSITION

— *1 chou*
— *1 verre à eau de vinaigre*
— *1 cuillerée à café de cumin (kemmoun *)*
— *2 gousses d'ail*
— *1 piment fort*

PREPARATION

● Coupez le chou en morceaux sans séparer les feuilles.
— Rincez bien et égouttez.

● Disposez les morceaux de chou dans un bocal.
— Saupoudrez d'une poignée de sel et de cumin et ajoutez les gousses d'ail entières et le piment.
— Couvrez d'eau jusqu'à 4 ou 5 cm environ du bord.
— Terminez de recouvrir les légumes avec du vinaigre (1 verre environ).
— Consommez une dizaine de jours plus tard.

Observations : **Se conserve plusieurs semaines.**

384. Left b'l-khel

Navets au vinaigre

لفت بالخلّ

COMPOSITION

— 1 kg de navets
— 1 betterave
— 1 tasse de vinaigre pour 1 bocal de 1 kg
— 1 poignée de sel
— Eau

PREPARATION

• Choisissez de petits navets bien ronds.
— Lavez-les bien.
— Partagez chaque navet en 4 ou en 6 en prenant soin de laisser les morceaux tenus ensemble par le pédoncule.

• Disposez au fur et à mesure dans des bocaux.
— Recouvrez d'eau jusqu'à 3 cm environ du goulot et saupoudrez d'1 poignée de sel.
— Terminez de recouvrir les légumes avec du vinaigre.
— Plongez au centre la betterave bien lavée, elle donnera une belle couleur rosée aux navets.
— Au bout d'une semaine à 10 jours environ les navets sont prêts à être consommés.

Observations : **Même préparation avec des carottes.**

385. ᶜOsbâne

Panse farcie confite

عصبان

COMPOSITION

— Tripes de mouton avec les poumons et les boyaux
— Graisse du gras-double
— 1/2 litre d'huile
— 2 têtes d'ail
*— 1 cuillerée à soupe rase de carvi (kerwiya *)*
*— 1 cuillerée à café de grains de coriandre pilés (qasbour *)*
— 1 cuillerée à soupe de poivre rouge
— 1 bonne poignée de sel

PREPARATION

• Nettoyez les tripes sans les découper (voir n° 241).

• Lavez la graisse, salez et mettez à sécher au soleil sur un fil d'étendage.

• Préparez la dersa chermoula (marinade).
— Pilez l'ail avec tous les condiments.
— Diluez avec 1 cuillerée à soupe d'eau.

• Mettez les tripes dans une petite cuvette.
— Versez dessus la dersa et salez convenablement.
— Pétrissez bien le tout.
— Laissez macérer toute une nuit dans un endroit frais.
— Le lendemain, égouttez.
— Faites sécher au soleil sur un fil d'étendage pendant 4 à 5 jours.
— Rentrez-les chaque soir pour les préserver de l'humidité.
— Ressortez-les le matin et ceci pendant 4 à 5 jours jusqu'à ce que les tripes soient bien sèches.

• Disposez les tripes dans la cuvette.
— Arrosez d'eau afin de les ramollir.
— Coupez la panse en forme de poches et le reste en petits morceaux (ces derniers serviront de farce).
— Cousez à moitié ces poches en laissant une ouverture.
— Remplissez-les de farce.
— Terminez de coudre l'ouverture.

• Pilez ou hachez la graisse.
— Formez-en 2 boules.
— Disposez les poches farcies dans une marmite en fonte ou en terre ou dans une cocotte.
— Mouillez avec 1 litre d'eau.
— Ajoutez les boules de graisse.
— Faites cuire sur feu moyen.

• A mi-cuisson, ajoutez l'huile et laissez cuire encore jusqu'à évaporation de toute l'eau.
— Les poches ne doivent baigner que dans le gras.
— Retirez les poches et disposez-les dans un bocal.
— Couvrez de gras et laissez refroidir ainsi.
— Le lendemain fermez hermétiquement le bocal.

Observations : **Les 'osbâne servent à la préparation de nombreux plats et notamment du couscous aux légumes (voir n° 223).**

386. Qares mraqqed

Citrons confits

قارس مرقّد

COMPOSITION

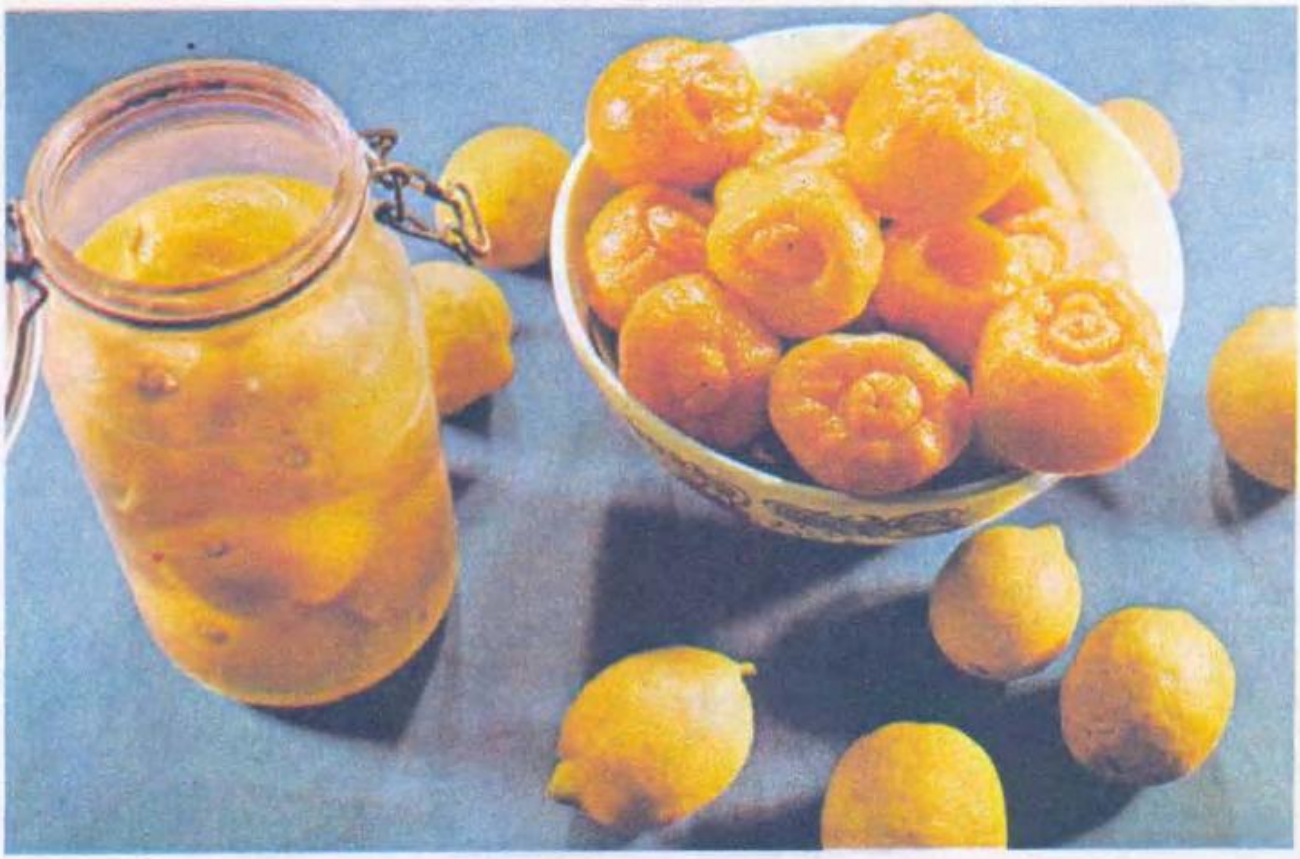
— 2 kg de citrons bien mûrs et d'un jaune d'or
— Sel
— Eau bouillie et refroidie

PREPARATION

● Lavez les citrons à grande eau en les frottant bien.
— Partagez en quatre chaque fruit en prenant soin de ne pratiquer des incisions que sur les 3/4 du citron de façon à ce que les morceaux restent tenus ensemble par le bas.
— Ouvrez le citron et salez bien l'intérieur.
— Placez au fur et à mesure dans un bocal bien propre.
— Posez dessus 1 poids (une pierre bien propre par exemple).

● Au bout de 2 ou 3 jours, les citrons rendent leur jus où ils doivent baigner entièrement et dans lequel ils se conservent plusieurs mois. Si le jus ne s'avère pas suffisant pour la quantité de citrons, complétez par de l'eau bouillie et refroidie.
— Un mois après, les citrons, sont prêts à être consommés.
— Lavez-les avant.
— Rincez-les à l'eau claire avant de les utiliser.

Observations : **Ces citrons sont employés dans la préparation de plusieurs plats, notamment dans le poulet à la coriandre (voir n° 72).**



387. Qasbour msabber

Coriandre conservée

قصبور مصبّر

COMPOSITION

— Coriandre (suivant quantité désirée).
— Huile
— Sel

PREPARATION

● Triez les branches de coriandre.
— Supprimez les tiges non tendres.
— Mettez le tout dans une passoire, rincez bien.
— Egouttez.

● Coupez-les finement sur une planche.
— Saupoudrez-les d'un peu de sel et mélangez.
— Tassez-les dans un bocal.
— Recouvrez-les ensuite d'huile.
— Placez le bocal dans un réfrigérateur et ne le retirez qu'au moment de l'emploi.

Observations :

Peut remplacer dans les soupes la coriandre fraîche.
Se conserve plus d'un mois.
Vous pouvez conserver de la même manière le persil et le céleri.

388. Smen

Beurre fondu conservé

سمن

COMPOSITION

— 2 kg de beurre
— 120 g de sel (4 cuillerées à soupe environ)

PREPARATION

● Mettez le beurre dans une terrine.
— Saupoudrez de sel et malaxez avec une spatule ou avec la main.
— Laissez reposer toute une nuit.

● Le lendemain :
— Mettez le beurre dans un récipient et portez sur feu doux (la fusion du beurre doit se faire très lentement, pour qu'il reste jaune très pâle).
— Peu à peu monte à la surface une écume, que vous enlèverez au fur et à mesure.
— Retirez du feu lorsque le liquide est transparent et a pris une couleur jaune d'ambre.
— Posez le beurre légèrement refroidi dans les bocaux bien propres en le passant à travers une toile fine.
— Laissez refroidir et fermez hermétiquement les bocaux.

Observations :

Le smen peut être conservé pendant près d'une année.
Ce smen a un goût particulier mais pas très fort et ne s'utilise que pour la cuisine.

389. Smen 'mmelleh

Beurre salé

سمن محلى

COMPOSITION

— 4 kg de beurre
— 4 cuillerées à soupe de sel fin

PREPARATION

• Mettez le beurre dans une terrine.
— Saupoudrez de sel.
— Mélangez bien le tout pour faire pénétrer le sel.
— Laissez reposer 3 ou 4 jours.

• Après ce laps de temps, pétrissez très bien le beurre pour lui faire perdre toute trace de petit-lait.
— Egouttez soigneusement en inclinant le récipient.
— Mettez un peu de sel fin dans le fond d'un bocal (bien propre) ou d'un pot de grès, destiné à recevoir le beurre.
— Tassez-y bien le beurre afin qu'il n'y ait aucune poche d'air qui faciliterait le rancissement.
— Saupoudrez de sel et couvrez hermétiquement.

Observations : **Ce beurre assez salé, et d'un goût assez fort, accommodera agréablement certaines viandes, couscous, etc. N'oubliez pas au moment de l'utilisation qu'il est nécessaire de moins saler les plats dans lesquels il figurera.**

390. Tarchi

Poivrons confits dans le vinaigre

طرشي

COMPOSITION

— 1 kg de poivrons bien verts (ne jamais utiliser les rouges ou à moitié rouges)
— 1 verre de vinaigre (de citron)
— Sel
— Eau bouillie

PREPARATION

• Faites bouillir de l'eau (1 litre environ) et laissez refroidir.
— Equeutez les poivrons et épépinez.
— Coupez en 4.
— Lavez bien et laissez égoutter.

• Disposez ces morceaux de poivrons dans un bocal en verre bien propre.
— Faites dissoudre dans l'eau bouillie une cuillère à soupe bien remplie de sel.
— Ajoutez le vinaigre et mélangez bien le tout.
— Versez le tout sur les poivrons (tous les morceaux doivent baigner dans le liquide).
— Mettez au réfrigérateur (les poivrons se conserveront beaucoup plus longtemps).
— Au bout de 4 à 5 jours les poivrons commencent à jaunir, ils sont alors prêts à être consommés.
— Ne retirez du bocal (avec une cuillère en bois) que la quantité suffisante pour la consommation et remettez le bocal dans le réfrigérateur.

Observations : **Gardez le liquide de ces poivrons pour la conserve des olives vertes (voir recette n° 398).**

391. Tomatich dwâr mchemmcha

Demi-tomates séchées

طوماطيش دوار مشمشة

COMPOSITION

— 10 kg de tomates (bien rouges)
— Sel
— Huile

PREPARATION

● Triez et lavez les tomates.
— Coupez-les une à une dans le sens de la largeur sans séparer les 2 moitiés.
— Disposez au fur et à mesure sur des planches.
— Saupoudrez-les bien de sel.
— Exposez au soleil sans trop les laisser se dessécher.

● Passez-les au moulin à légumes pour les réduire en un concentré.
— Mettez dans des bocaux et tassez bien afin qu'il n'y ait aucune poche d'air.
— Couvrez de 2 cm environ d'huile.
— Fermez hermétiquement.

Observations : **Vous pouvez ne pas réduire ces tomates en purée, tassez-les dans des bocaux et recouvrez d'huile. Ne les passez au moulin à légumes qu'au moment de l'emploi.**

392. Tomatich ḥabb b'd-dwa

Tomates entières à l'acide salicylique

طوماطيش حبّ بالدّوا

COMPOSITION

— 10 kg de tomates
— 10 g d'acide salicylique (à raison de 1 g d'acide salicylique pour 1 kg de tomates)
— Huile

PREPARATION

• Choisissez des tomates bien fermes.
— Lavez-les bien.
— Essuyez-les à l'aide d'une serviette bien propre.
— Creusez, à l'aide d'un couteau pointu, le pédoncule et retirez-le délicatement en perçant un petit trou non profond.
— Enduisez ce dernier d'une petite pincée d'acide salicylique.

• Rangez au fur et à mesure dans des bocaux bien propres.
— Tassez au maximum.
— Arrosez d'huile (il n'est pas nécessaire de recouvrir complètement les tomates).
— Couvrez hermétiquement.

Observations : **Ces tomates entières sont surtout utilisées dans les ragoûts. Choisissez de préférence des bocaux ne dépassant pas le kilogramme, car cette conserve une fois ouverte doit être utilisée dans les 24 heures.**

393. Tomatich marḥiya mchemmcha

Concentré de tomates

طوماطيش مرحية مشمّشة

COMPOSITION

— 10 kg de tomates
— Quelques cuillerées d'huile
— 3 cuillerées à soupe environ de sel

PREPARATION

• Lavez bien les tomates.
— Coupez-les en quartiers et passez-les au moulin à légumes (disque moyen).
— Passez ensuite au tamis pour recueillir tous les pépins.
— Salez généreusement.
— Versez dans de grands plats émaillés.
— Exposez-les au soleil pendant 6 à 7 journées entières, en remuant de temps à autre avec 1 cuillère en bois, jusqu'à évaporation de toute eau et obtention d'un concentré.

• Ajoutez 3 ou 4 cuillerées à soupe d'huile et 2 cuillerées à soupe de poivre rouge dans le concentré et mélangez le tout.
— Versez-le dans des bocaux bien propres.
— Recouvrez d'huile à 2 cm environ du concentré.
— Fermez hermétiquement.

Observations : **Ce concentré se conserve plusieurs mois.**
Au lieu d'être séchée au soleil cette préparation peut être cuite lentement sur un feu modéré jusqu'à ce qu'elle ait la consistance voulue.

394. Tomatich marḥiya tayba

Purée de tomates au sel

طوماطيش مرحية طايبة

COMPOSITION

— 8 kg de tomates (bien rouges)
— 2 cuillerées à soupe rases de sel
— Huile

PREPARATION

● Mettez à chauffer au soleil des bouteilles bien propres et à goulot assez large.

● Triez les tomates.
— Lavez-les bien et égouttez.
— Coupez-les en quartiers et passez-les au fur et à mesure au moulin à légumes.
— Passez-les dans un tamis à trous moyens pour en éliminer toutes les petites peaux et les pépins.

● Versez dans un récipient émaillé ou dans une cocotte et mettez sur le feu sans couvrir.
— Ajoutez le sel.
— Laissez cuire sans cesser de remuer pendant 15 à 20 mn après ébullition, pour obtenir une purée assez légère.

● Versez la purée encore bouillante dans les bouteilles bien chaudes.
— Coulez sur la purée 2 ou 3 cm d'huile.
— Bouchez immédiatement et hermétiquement à l'aide de bouchons en liège de préférence.

Observations : **Si le soleil manque, faites chauffer les bouteilles au four préchauffé, auquel vous aurez éteint le feu.**

395. Torchi b'l-kherdel

Coings aux grains de navets

طرشي بالخردل

COMPOSITION

— 2 kg de coings
*— 1 poignée de grains de navets (khardel *) ou de farine de moutarde*
— 1 verre à eau de vinaigre de vin

Pour le sirop
— 500 g de sucre
— 1/2 litre d'eau
— 1 citron

PREPARATION

● Pelez les fruits.
— Coupez-les en quartiers et retirez les pépins et les cœurs.
— Frottez-les de citron.
— Plongez-les dans une eau bouillante.
— Laissez cuire jusqu'à ce que les fruits commencent à s'attendrir.
— Egouttez.

● Pilez les grains de navets (khardel).
— Saupoudrez les fruits de khardel ou de farine de moutarde.
— Mélangez délicatement.
— Laissez macérer.

● Entre-temps préparez un sirop :
— Versez l'eau et le sucre dans une casserole.
— Laissez cuire et épaissir un peu.
— Mélangez ce sirop avec le vinaigre et laissez refroidir.

● Disposez les fruits dans un bocal.
— Versez le mélange sirop-vinaigre dessus (il faut que les fruits baignent dans le jus).
— Ne consommer que 10 à 15 jours plus tard.

Observations : **Se fait avec des raisins, des pommes, etc., avec des légumes verts, courgettes, etc.**
Se conserve plusieurs mois.

396. 'z-zbib

Raisins secs

زبيب

COMPOSITION

— 5 kg de raisins bien sucrés
— Bicarbonate de soude ou cristaux de soude ou cendre de charbon de bois

PREPARATION

● Préparez une solution de 3 litres d'eau et de 60 g de bicarbonate de soude (à raison de 20 g de bicarbonate par litre d'eau).
— Faites bouillir.

● Mettez les grappes de raisins rincées et égouttées dans un panier à salade.
— Plongez-les dans la solution en ébullition pendant 15 à 20 secondes seulement et retirez-les.
— Rafraîchissez-les à l'eau claire.

● Disposez les grappes de raisins sur des tamis de raphia et exposez-les au soleil.
— Si vos raisins restent humides, continuez le séchage à four tiède ouvert.
— Une fois bien sèches, laissez refroidir et tassez-les dans un bocal.

Observations : **Même préparation pour les prunes noires et les abricots.**

397. Zitoun khdar b'l-melh

Olives vertes au sel

زيتون اخضر بالملح

COMPOSITION

— 5 kg d'olives vertes
— 500 g de cendre de charbon de bois
— Laurier
— Fenouil
— Sel

PREPARATION

• Triez les olives, lavez-les et égouttez.
— Faites dissoudre la cendre dans 5 litres d'eau environ.
— Mettez les olives dans cette préparation en ayant soin de bien les remuer de temps en temps (ajoutez de l'eau si les olives ne baignent pas).
— Couvrez le récipient pour ne pas laissez passer la lumière qui noircirait les olives, et laissez ainsi 6 à 8 heures environ jusqu'à ce qu'elles se ramollissent.

• Au bout de ce laps de temps, égouttez les olives et rincez-les 5 ou 6 fois de suite.
— Remplissez le récipient de 5 litres d'eau environ et faites-y dissoudre 500 g de sel de cuisine.
— Mettez les olives dans cette eau.
— Ajoutez un peu de fenouil et de laurier.
— Laissez macérer une dizaine de jours avant consommation.

Observations : **La cendre de bois peut être remplacée par des cristaux de soude.**

398. Zitoun khdar mfartekh

Olives vertes cassées

زيتون اخضر مفرطخ

COMPOSITION

— 5 kg d'olives vertes
— Feuilles de laurier
— Quelques zestes de citron et d'orange (facultatif)

PREPARATION

• Cassez les olives à l'aide d'une pierre ou à l'aide d'un pilon.
— Lavez-les et égouttez.
— Tassez dans des bocaux.
— Couvrez d'eau fraîche.
— Saupoudrez d'une bonne poignée de sel pour chaque bocal.
— Prenez soin de bien fermer les bocaux.
— Changez l'eau matin et soir pendant 4 ou 5 jours.

• Lorsque l'olive aura perdu toute son amertume, changez l'eau une dernière fois (si vous conservez l'eau des poivrons confits, remplacez la dernière eau par ce liquide, les olives auront un goût très agréable).
— Saupoudrez de sel et introduisez au milieu quelques feuilles de laurier et quelques morceaux de zeste d'orange et de citron.

Observations : **Si vous ne désirez pas consommer les olives tout de suite recouvrez-les d'eau bouillie refroidie et ne changez pas du tout cette eau. Elles se conserveront ainsi 1 ou 2 ans. Vous changerez l'eau au moment de la consommation.**
Au lieu de casser les olives, vous pouvez pratiquer 2 ou 3 incisions en long jusqu'au noyau dans chaque olive.

399. Zitoun mraqqed b'lârandj

Olives violettes aux oranges amères

زيتون مرقّد بلارنج

COMPOSITION

— 2 kg d'olives violettes (choisir le fruit au moment où il passe du vert au noir)
— 2 kg d'oranges amères (lârandj)
— Sel

PREPARATION

● Pratiquez une incision en long jusqu'au noyau dans chaque olive.
— Lavez et égouttez les olives.
— Mettez dans des bocaux et couvrez-les d'eau que vous changerez tous les jours pendant une vingtaine de jours.

● Au bout de ces vingt jours, pressez les oranges.
— Salez généreusement le jus recueilli.
— Remplacez l'eau des bocaux par le jus recueilli des oranges.
— Complétez le remplissage des bocaux par de l'eau bouillie et refroidie, car les olives doivent baigner complètement dans le liquide.
— Ne changez plus l'eau.
— Attendez une vingtaine de jours avant de les consommer.

400. Zitoun mtammer

Olives noires à la grecque

زيتون متمّر

COMPOSITION

— 5 kg d'olives noires
— 500 g de sel environ
— Huile

PREPARATION

● Triez les olives.
— Lavez bien et laissez égoutter toute une journée.
— Mettez les olives dans un grand récipient.
— Salez généreusement et mélangez bien.
— Mettez-les dans une corbeille de roseau ou dans un récipient en grès ou encore dans un sac de jute.
— Posez un poids dessus (grosse pierre par exemple) de façon à faire exprimer aux olives toute l'eau qu'elles contiennent.
— Retirez cette eau au fur et à mesure si le fond du récipient n'est pas perforé.
— Agitez chaque fois les olives pour qu'elles s'imprègnent de sel.

● Après un mois environ lorsque le jus ne s'écoule plus des olives, étalez ces dernières sur une nappe en plastique en plein soleil pendant 1 journée ou 2.
— Lavez-les ensuite largement à l'eau claire.
— Remettez ces olives à sécher au soleil pendant 2 jours.
— Lorsque vous constatez que la peau des olives n'est plus humide, qu'elles sont sèches mais non desséchées, versez-les dans 1 grand récipient et enduisez-les d'huile.
— Les olives sont prêtes alors à la consommation.
— Disposez-les dans des bocaux, en tassant bien avec la paume de la main.
— Refermez les bocaux.

Observations :

Secouez les bocaux de temps à autre afin d'imprégner toutes les olives d'huile.
Quand vous puisez dans un bocal, tassez chaque fois les olives restantes avant de refermer.

TABLE DES MATIÈRES

SOUPES

Recette n°

SOUPES AVEC VIANDE

Babroussa. Soupe aux petits chaussons 1
Chorba b'l-ḥmam. Soupe aux pigeons 2
Chorba bayda. Soupe au poulet et aux vermicelles 3
Chorba 'dess. Soupe aux lentilles 4
Chorba ḥamra. Soupe aux légumes 5
Djâri b'l-foul. Soupe aux fèves sèches 6
Djâri b'yad. Soupe au riz sauce blanche 7
Djâri ḥmar/chorba frik. Soupe au blé vert concassé 8
Djâri mqatfa. Soupe aux fèves sèches et petites pâtes 9
Fitirachi. Soupe aux petits cornets 10
Ḥrira. Soupe au levain 11
Ḥrira b'l-khodra. Soupe aux légumes 12
Marqa ḥarra. Soupe piquante à l'ail 13

SOUPES AUX POISSONS

Chorba b'l-ḥout. Soupe aux poissons 14
Chorba baḥriya. Soupe aux poissons 15
Chorba qamrône. Soupe aux crevettes 16

SOUPES SANS VIANDE

Berkoukes b'l-ḥlib. Petits plombs au lait 17
Berkoukes b'l-khodra/'l-'aych. Petits plombs aux légumes 18
Berkoukes b'l-loubya 'l-kaḥla. Petits plombs aux haricots blancs à l'œil noir 19
Berkoukes b'l-qaddid. Petits plombs aux légumes 20
Ḥrira b'z-za'ter. Soupe au thym sauvage 21
Mdechcha. Soupe de semoule 22
Tchich 'l-qmaḥ/chorba b'-cherchem. Soupe aux grains de blé 23
Tchicha b'z-za'tar. Soupe au thym sauvage 24

HORS-D'ŒUVRE

Badendjel b'l-khel. Aubergines au vinaigre 25
Bayd m'ammar b's-sardine. Œufs farcis aux sardines 26
Chlada bandjar. Salade de betteraves 27
Chlada felfel. Salade de poivrons et tomates 28
Felfel b'tomatich. Poivrons à la tomate 29

Felfel b'zit 'z-zitoun. Poivrons à l'huile d'olive 30
Foul mbakhkher. Fèves à la vapeur 31
'l-Fwila. Fèves au citron 32
Khyâr b'tomatich. Salade de concombres et tomates 33
Qar^{c}a b'l-khel. Courgettes au vinaigre 34
Sardine b'l-besla. Sardines à l'oignon 35
Zrodiya b'l-kemmoun. Carottes au cumin..... 36
Zrodiya mcharmla. Carottes au vinaigre 37

ŒUFS-BOURAKS-TOURTES

Bayd b'tomatich. Omelette à la tomate 38
Bayd b't-toum. Omelette à l'ail 39
Bourak b'd-d'youl. Bouraks de pâte feuilletée 40
Bourak b'djedj. Bouraks au poulet 41
Bourak b'l-batata. Bouraks à la pomme de terre 42
Bourak b'l-djbene. Bouraks au fromage 43
Bourak b'l-^{c}djina. Bouraks en pâte brisée 44
Bourak b'tomatich. Crêpes farcies, à la sauce tomate 45
Brik. Chaussons aux œufs 46
Mokh 'ch-chikh. Omelette aux courgettes 47
Moummou fi ḥdjer 'mmou. Petits bouraks farcis 48
Torta b'd-d'youl. Tourte en pâte feuilletée 49
Torta b'l-^{c}djina. Tourte en pâte brisée 50
Torta sabnakh. Tourte aux épinards 51

POISSONS-ESCARGOTS

POISSONS

Bourak sardine. Beignets de sardines 52
Chtetḥa qamrône. Crevettes en sauce 53
Dolma sardine. Pommes de terre farcies aux sardines 54
Ḥout 'l-koucha. Poisson en tranches au four 55
Khbizât b'chermoula. Beignets à base de marinade de poisson 56
Kwirât sardine. Boulettes de sardines 57
Mernouz maqli. Merlans frits 58
Qamrône mechwi. Crevettes grillées 59
'r-Raya b'tomatich. Raie en sauce tomate 60
Sardina b'zwita. Sardines fraîches en sauce 61
Sardina maqliya. Sardines frites 62
Sardina mechwiya. Sardines grillées 63
Tchektchouka b' tône. Ratatouille au thon 64
Tône chtetḥa. Tranches de thon à la tomate 65

ESCARGOTS

Djeghlellou b'tomatich. Escargots à la sauce tomate 66
Djeghlellou b'z-za^{c}ter. Escargots au thym sauvage 67

VOLAILLE-LAPIN

VOLAILLE

'l-Bey 'w-dayertou/'l-qadi wa'doulou. Poulet aux œufs 68
Chtetha djedj. Poulet en sauce 69
Chtetḥa djedj b'l-bayd. Poulet aux œufs en sauce 70
Djedj b'l-felfel. Poulet aux poivrons 71
Djedj b'l-qasbour. Poulet à la coriandre 72

Djedj b'z-zitoun. Poulet aux olives 73
Djedj 'l-hend b'z-zitoun. Dinde aux olives 74
Djedj m'ammer b'r-roz. Poulet farci au riz 75
Djedj mechwi. Poulet grillé 76
Djedj mfawwer. Poulet à la vapeur 77
Dolma bayd. Poulet aux œufs farcis 78
Ḥdjel b'z-zbib. Perdreaux aux raisins secs 79
Marqua ḥarra b'djedj. Poulet en sauce piquante 80
Sdour djedj. Gratin de poulet aux œufs 81
Tbâhedj b'djedj. Poulet aux oignons 82
Yahni b'djedj. Poulet frit 83

LAPIN

G'nina b'l-fougga'. Lapin aux champignons et aux olives 84
G'nina chtetha. Lapin en sauce 85

VIANDES

VIANDE AVEC VIANDE HACHEE

Dar 'ammi. Petits cigares de viande hachée 86
l-Madgoug. Boules de viande hachée 87
Mbattane. Petites galettes de viande hachée en sauce 88
Mdjebna. Plat à la viande hachée et au fromage 89
Mechmachiya. Abricots surprises 90
Mghellet ti ghlâfou. Petits cigares farcis en sauce 91
Mtewwem marqa bayda. Viande à l'ail en sauce blanche 92
Mtewwem marqa ḥamra. Viande à l'ail en sauce rouge 93
Qachabiyet 's-sahrâwi. Viande hachée gratinée 94
Zitoun mʿammer. Viande aux olives farcies 95

VIANDE SEULE

Braniya 'aryana. Ragoût gratiné 96
Del'â m'ḥammra. Quartier de mouton rôti 97
'l-'Djel b'z-zitoun. Veau aux olives 98
Kbab. Brochettes de viande/chich kebab 99
Khbizet ma'adnous. Œufs gratinés au persil 100
Khdiwedj. Ragoût en omelette 101
Lḥam 't-tarf. Viande braisée aux oignons 102
Mechwi. Mouton entier rôti 103
'l-Mfawwer/'l-Mbakhkher. Agneau à la vapeur 104
Sfiriyet djzâyer. Croquettes au fromage 105

VIANDE HACHEE

Cassa moutchatchou. Viande hachée grillée 106
Cassa moutchatchou khobza. Viande hachée au four 107
Kefta b'l-bayd. Boulettes de viande aux œufs 108
Kefta b'l-kerwiya. Boulettes de viande au carvi 109
Kefta b'l-khel. Boulettes de viande au vinaigre 110
Kefta b'tomatich. Boulettes de viande à la sauce tomate 111
Kefta mechwiya. Brochettes de viande hachée 112

PLATS SUCRES

Boussou lâ t'messou qsenteni. Viande aux dattes fourrées 113
Bsibsi b'l-lḥam. Purée de courges à la viande 114
Cḥbâh 's-safrâ khobza/Sfiriyet-Tlemsân. Losanges d'amandes en sauce 115
Cḥbâh 's-safrâ qsenteniya. Triangles de pâte d'amandes au mouton 116

Lḥam b'l-'ayn/Lham b'l-berqoq. Viande aux pruneaux 117
Lḥam b'l-qastal. Viande de mouton aux marrons et raisins secs 118
Lḥam b's-sferdjel. Viande aux coings 119
Lḥam b't-teffaḥ. Viande aux pommes 120
Lḥam b'z-zbîb. Viande aux raisins secs 121
Lḥam 'l-ḥlou b'l-'ayn/lḥam 'l-ḥlou b'l-berqoq. Viande aux pruneaux 122
Marqa b'l-'sel. Raisins secs au miel et à la viande 123
Marqa bsibsi ḥlouwwa. Courges en sauce sucrée 124
Mchimcha m'ammra. Nèfles farcies aux amandes 125
Zrodiya ḥlouwwa. Carottes en sauce sucrée 126

VIANDE et LEGUMES FRAIS

Barraniya b'l-qarnoun. Ragoût d'artichauts gratiné 127
Barraniya marqa bayda. Aubergines en sauce blanche 128
Barraniyet Qsentena. Beignets de pommes de terre, en sauce 129
Batata b'tomatich. Ragoût de pommes de terre 130
Batata mḥammra. Pommes de terre rissolées 131
Bîn narîn/Mkhetter. Oignons gratinés 132
Bounarîn. Omelette de pommes de terre et viande 133
Braniyet Tlemsân. Ragoût d'aubergines frites 134
Brouklou maqli. Chou-fleur frit 135
Djelbana b'l-kefta. Petits pois aux boulettes 136
Djelbana b'l-lḥam. Petits pois à la viande de mouton 137
Djelbana b'l-qarnoun. Ragoût aux petits pois et artichauts 138
Dolma chlada. Laitue farcie 139
Dolma dalya. Feuilles de vigne farcies 140
Dolma khourchef. Cardons farcies 141
Dolma krombet b'l-lḥam. Chou farci et viande 142
Dolma krombet b'r-roz. Chou farci au riz 143
Dolma qar'a. Courgettes farcies 144
Dolma qar'a f'l-koucha. Courgettes farcies au four 145
Dolma qarnoun b'l-batata. Fonds d'artichauts farcis en sauce blanche .. 146
Dolma qarnoun marqa bayda. Artichauts farcis en sauce blanche 147
Dolma qarnoun marqa ḥamra. Fonds d'artichauts farcis en sauce rouge 148
Dolma tomatich. Tomates farcies 149
Kabbama. Viande aux tomates fraîches 150
Khalota b'l-lḥam. Ragoût aux légumes 151
Khourchef b'l-kefta. Cardons aux boulettes 152
Khourchef b'l-lim. Cardons au citron 153
Kromb marqa ḥamra. Chou en sauce rouge 154
Kwirât kromb. Boulettes de chou 155
Lḥam b'l-khokh. Boules de pommes de terre en sauce 156
Loubya bayda chtetḥa. Ragoût de haricots blancs 157
Loubya khadra marqa. Haricots verts en sauce 158
Marqa b'l-left. Ragoût aux navets 159
Marqa b'tomatich. Viande à la tomate 160
Mderbel badendjel. Ragoût d'aubergines 161
Mderbel qar'a. Ragoût de courgettes au vinaigre 162
Mderbel qarnoun. Ragoût d'artichauts 163
'l-Mekhzouna. Viande aux épinards 164
Mloukhiya b't-toum. Gombos à l'ail 165
Mloukhiya chtetḥa. Ragoût de gombos 166
Qar'a b'l-lḥam. Courgettes aux côtelettes 167
Sfiriyet Qsentena. Croquettes de pommes de terre 168
Tandjiya. Viande braisée 169
Tbahedj b'l-lḥam. Viande de mouton aux oignons 170
Zrodiya b'l-bizi. Carottes aux petits pois 171

LEGUMES

LEGUMES FRAIS

Badendjel chtetha. Ratatouille d'aubergines 172
Badendjel za'loka. Ratatouille d'aubergines 173
Badendjel za'loka f'l-koucha. Aubergines à la vinaigrette 174
Batata b'f-fliyou. Pommes de terre au pouliot 175
Bsel b'tomatich. Oignons à la sauce tomate 176
Khalota. Jardinière en sauce 177
Khoubbiz/Bqoul/Moudjdjir. Mauve aux légumes 178
Krombet m'ammer. Chou farci 179
Loubya khadra b'l-khel. Haricots verts au vinaigre 180
Ma'qouda/khbizât b'l-ma'adnous. Croquettes de pommes de terre 181
Ma'qouda f'l-koucha. Purée de pommes de terre gratinée 182
Qar'at 'l-bey. Courgettes au citron 183
Ros bratel. Fèves en sauce 184
Sabnakh b'z-zitoun. Epinards aux olives 185
Tbiykha. Jardinière au riz 186
Tbiykhet Djzâyer. Jardinière à deux légumes 187

LEGUMES SECS

'l-Bessara. Purée de fèves sèches 188
'Dess b'l-besla. Lentilles aux oignons 189
Djelbana yebsa b'l-kemmoun. Pois cassés au cumin 190
Fwed 'l-hedjdjala/Mangoub. Fèves sèches au carvi 191
Karântita. Farine de pois chiches gratinée 192
Loubya b'l-khourchef. Haricots secs aux cardes 193
Timbassalt. Oignons aux fèves sèches 194
Yamma 'wicha. Aubergines aux pois chiches 195

PATES-COUSCOUS-RIZ

PATES SANS VIANDE

Berkoukes. Petits plombs 196
Chalvoq. Crêpes à la tchaktchouka 197
Maqarôn b'l-djelbana. Coquillettes aux petits pois 198
Mchelwech. Lanières de crêpes aux amandes 199
Mḥadjeb. Carrés de pâté farcis 200
Tachepat. Crêpes au lait 201
Timayzert. Crêpes aux lentilles 202
Tlitli. Petites pâtes roulées à la main 203

PATES AVEC VIANDE

Chakhchoukhet bsakra. Crêpes en sauce rouge 204
Chakhchoukhet 'd-fer. Miettes de galettes au poulet 205
Dwidât b'djedj m'ḥammer. Langues d'oiseaux au poulet 206
Ftâyer/Tridet 'l-warqa marqa bayda. Crêpes sauce blanche au poulet .. 207
'l-Maghlouga. Crêpes farcies 208
Maqarôn berr 't-torḳ. Petites pâtes avec omelette et hachis 209
Rechta. Nouilles au poulet 210
Tiftitine. Pâtes en sauce 211
Tlitli b' djedj. Petites pâtes au poulet 212
Tlitli b'l-lḥam w'kwirât Petites pâtes à la viande et aux boulettes 213
Trida. Petits carrés au poulet 214
Tridet 'l-warqa marqa ḥamra. Crêpes en sauce rouge 215

COUSCOUS

Comment rouler le couscous 216
Boutchich/Tchich 'l-mermez. Orge (ou blé) concassée à la viande 217
Kesksou b' djedj. Couscous au poulet 218
Kesksou b'l-foul. Couscous aux fèves 219
Kesksou b'l-ḥlib. Couscous au lait 220
Kesksou b'l-ḥout. Couscous au poisson 221
Kesksou b'l-khodra. Couscous aux légumes 222
Kesksou b'l-'osbâne/t'âm b'l-bekbouka. Couscous à la panse farcie 223
Kesksou 'l-qbâyel. Couscous kabyle 224
Kesksou m'ammer. Couscous au poulet farci 225
Mesfouf b'l-djelbana. Couscous sans sauce aux petits pois 226
Mesfouf Qsentena. Couscous sucré aux dattes 227
Ouchchou tinni. Couscous aux dattes 228
Rfiss zirawi. Couscous sucré aux noix 229
Seffa b'djedj. Couscous sucré au poulet 230
Seffa b'z-zbib/Mesfouf b'z-zbib. Couscous sucré aux raisins secs 231
T'âm b'l-hchim. Couscous à la viande séchée 232
T'âm b'l-khli'. Couscous à la viande confite 233

RIZ

Dalya m'ammra b'r-roz. Feuilles de vignes farcies au riz 234
Mesfouf roz. Riz vapeur aux petits pois 235
Roz b'l-khodra. Riz aux légumes 236
Roz b'l-ḥam. Riz à la viande de mouton 237
Roz b'l-qamrône. Riz aux crevettes 238
Roz mfawwer. Riz à la vapeur 239

ABATS

Comment nettoyer la tête et les pieds de mouton (bouzellouf) 240
Comment nettoyer les tripes (dowwara) 241
Bouzellouf b'l-mermez. Tête de mouton à l'orge concassée 242
Bouzellouf ch̩tetha/Hergma. Tête d'agneau ou de mouton en sauce 243
Bouzellouf loubya. Tête de mouton aux haricots secs 244
Bouzellouf marqa. Tête de mouton en sauce 245
Bouzellouf mfawwer. Tête de mouton à la vapeur 246
'd-Dfina. Pied de veau aux blettes 247
Dolma masrân. Boyau farci en sauce 248
Dolma masrân ma'â 'l-khodra. Boyau farci et légumes 249
Dowwara b'l-khodra. Tripes aux légumes 250
Kebda b'l-bsel. Foie aux oignons 251
Kebda b'tomatich. Foie en sauce tomate 252
Kebda mchermla. Foie en sauce 253
Lsân mekhfi. Tranches de langue de veau frites 254
Melfouf/Boulfâf. Brochettes de foie 255
Mokh b'tomatich. Cervelle à la tomate 256
Mtewwma b'l-lsân. Langue de veau à l'ail 257
ʿOsbâne/Bekbouka. Panse farcie 258
ʿOsbâne marqa/Bekbouka marqa. Panse farcie en sauce 259

DESSERTS

Bourak b'r-roz ḥlou. Bouraks farcis au riz 260
Chlada fâkya. Salade de fruits 261
Mândarine msakker. Mandarines confites 262
Mḥalbi/Satladj. Crème de riz au lait 263
Palouza/Mḥalbi b'l-louz. Crème à la maïzena et aux amandes 264

Roz b'l-ḥlib. Riz au lait et au caramel 265
Trandj msakker. Cédrats confits 266

PAIN ET FEUILLETES

D'youl Warqa. Feuilles pour feuilleté 267
'l-Khmîra. Levain ou levure de pain 268
Khobz 'd-dâr. Pain maison 269
Khobz 'd-dâr b's-smen. Pain au beurre 270
Matlou'/Khobz 't-tadjine. Pain à la semouline 271
Trid/Rfiss/Khobz-ftir/R'gâg. Crêpes très minces 272

PATISSERIE

Comment monder les amandes (louz) 273
ʿAqdat 'l-louz. Pâte d'amandes pour farce 274
ʿAqdat 't-tmer. Pâte de dattes 275
Baghrîr. Crêpes épaisses 276
Baghrîr Djzâyer. Crêpes algéroises. 277
Baqlawa. Feuilleté à la pâte d'amandes 278
Baqlawet Qsentena. Feuilleté aux noix et aux amandes 279
Bourak b'l-ma'djoun. Chaussons à la confiture 280
Bourak 'r-râna. Chaussons aux noix 281
Boussou lâ tmessou. Petits gâteaux au sucre glace 282
Brâdj. Triangles de semoule aux dattes 283
Chrik. Brioches aux grains de sésame 284
Debla/Wdinât 'l-qadi. Nœuds papillons en pâte brisée frits 285
Dwiyrât. Petits beurres 286
Fanid. Petits bracelets aux amandes 287
Gatto b'r-râyeb. Gâteau au yaourt 288
Gatto 'l-ma'djoun b'l-bayd. Sablés à la confiture 289
Gatto 'l-ma'djoun msakker. Sablés sans œufs au sucre glace 290
Ghribiya b'l-bayd. Mantécaos aux œufs 291
Ghribiya b'l-louz. Mantécaos aux amandes 292
Ghribiya b's-smid. Mantécaos à la semouline 293
Ghribiya b'z-zit. Mantécaos à l'huile 294
Ghribiyet Qsentena. Mantécaos à la constantinoise 295
Griwech. Oreillettes 296
Ḥalwet la'rass. Nougat aux grains de sésame et aux amandes 297
Ḥalwet 'r-roum. Nougat aux amandes 298
Ḥalwet 't-taba'. Gaufres au miel 299
Ḥalwet 't-taba' b'l-djeldjlâne. Sablés aux grains de sésame 300
Ḥliwlât/Gressât b'wlâd djedj. Petits pains sucrés aux œufs 301
Ḥliylât b'l-louz. Croissants aux amandes 302
Hrisset 'l-louz. Pâte d'amandes 303
Ka'b ghzâl. Cornes de gazelle aux amandes 304
Ka'k 'l-khmira. Petites couronnes briochées 305
Ka'k 'n-naqqâch. Petites couronnes aux dattes 306
Ka'k Tlemsân. Couronnes aux arômes 307
Karmous 'l-louz. Figues à la pâte d'amandes 308
Khbizet 's-smid. Gâteau de semoule 309
Khbizet Tounes. Biscuit aux amandes 310
Khfif. Genre d'oreillettes au miel 311
Khobz maqli. Pain perdu 312
Khobz mbesses. Gâteau de semoule aux œufs 313
Khobz soltani/Lamona. La mouna 314
Khringo. Crêpes aux œufs et au lait 315
K'ik'ât 'l-lâmbot/'Assâra. Sablés cannelés 316
K'ik'ât msakkrîn. Petits anneaux au sucre 317

Ksirât b's-sekkor. Pain rassis au sucre 318
La'ssel 's-sekkor. Sucre inverti 319
Loqma/Qondâyel. Beignets au miel 320
Maqrout 'l-farina. Losanges aux dattes 321
Maqrout 'l-koucha. Losanges de semoule au four 322
Maqrout 'l-louz. Losanges aux amandes 323
Maqrout maqli. Losanges aux dattes frits 324
Maqrout ta' 'd-dâr. Losanges de semoule farcis aux amandes 325
Mbesses/Mtaqba. Gâteau à la semoule 326
Mchahed/Msemmen. Carrés de pâte feuilletée frits 327
Mchahed 'l-hwa. Oreillettes aux œufs 328
Mchelwech. Pâte feuilletée entortillée 329
Mchewwek. Petits fours aux amandes 330
Melwi beldi. Galette feuilletée 331
Melwi hawzi. Galette au beurre 332
Meskoutsa f't-twîssât. Madeleines 333
Mḥâncha. Serpentin aux amandes 334
Mkhebbez. Gâteau glacé aux amandes 335
Mlewwez. Petites boules aux amandes 336
Mqarqchât. Les oreillettes 337
Mqîret. Beignets de semoule 338
'l-Mrewwèn. Petites boules aux amandes 339
Msemmen b'l-bayd. Crêpes farcies aux œufs 340
Msemmen Djzâyer. Roulé frit au miel 341
Qalb 'l-louz/Hrissa. Gâteau à la semoule et aux amandes 342
Qmirât/Tcharâk 'l-'aryân. Petites lunes aux amandes 343
Qnîdlât 'l-yed. Petites corbeilles aux amandes 344
Qnîdlât 't-twissât. Madeleines aux amandes 345
Qtâyef. Vermicelles pour gateaux 346
Qtâyef khobza. Gâteau aux cheveux d'ange non séchés 347
'l-Râyech. Trèfles aux amandes 348
Rfiss tounsi/Rfiss 'tmer. Losanges aux dattes 349
Rghâyef. Petits pains sucrés 350
Sâmsa. Petits triangles aux amandes 351
Sbe'ât b'l-louz. Croquets aux amandes 352
Sbe'ât 'l-'roussa/Tmirât. Doigts de la mariée 353
Sfendj/khfâf. Beignets 354
Talyet 'l-bayd. Glaçage au blanc d'œuf 355
Tammina. Gâteau de semoule 356
Tamminet 'l-louz. Pâte d'amandes au lait 357
Timchepoucht. Omelette au miel 358
Torno. Sablés glacés 359
Twib'ât b'l-louz. Petits biscuits aux amandes 360

BOISSONS

Cherbât. Sirop à la cannelle 361
Khchâf. Boisson aux raisins secs aromatisée 362
Lben. Le babeurre 363
Qahwet 'l-boqrâdj. Café arabe 364
'Tây b'na'nâ. Thé vert à la menthe 365

CONSERVES

CONFITURES :

Mâ 'djoun chayyote/Mâ 'djoun qar 'a mchewka. Confiture de chayotes 366
Mâ 'djoun 'l-karmous. Confiture de figues 367

Mâ 'djoun lim hendi. Confiture de pamplemousses 368
Mâ 'djoun mchimcha. Confiture de nèfles 369
Mâ 'djoun qar'a. Confiture de courgettes 370
Mâ 'djoun 's-sferdjel. Confiture de coings 371
Mâ 'djoun tchina brâdj. Confiture d'oranges en quartiers 372
Mâ 'djoun tchina dwâr. Confiture d'oranges en rondelles 373
Mà 'djoun 't-ṭbâssa. Pâte de coings 374
'r-Ra 'âcha b's-sferdjel. Gelée de coings 375

CONSERVES SUCREES ET SALEES :

Badendjel b'l-khel. Aubergines au vinaigre et à l'ail 376
Badendjel b'l-louz. Aubergines aux amandes 377
Badendjel msabber. Aubergines au naturel 378
Fakya msabbra f'ch-cherbât. Fruits au sirop 379
Felfel khdar mraqqed. Poivrons crus à l'huile 380
Felfel mraqqed f'z-zit. Poivrons rouges en conserve 381
Khli'/qaddid. Viande confite 382
Kromb b'l-khel. Chou au vinaigre 383
Left b'l-khel. Navets au vinaigre 384
'Osbâne. Panse farcie confite 385
Qares mraqqed. Citrons confits 386
Qasbour msabber. Coriandre conservée 387
Smen. Beurre fondu conservé 388
Smen 'mmelleh. Beurre salé 389
Tarchi. Poivrons confits dans le vinaigre 390
Tomatich dwâr mchemmcha. Demi-tomates séchées 391
Tomatich ḥabb b'd-dwa. Tomates entières à l'acide salicylique 392
Tomatich marḥiya mchemmcha. Concentré de tomates 393
Tomatich marḥiya tayba. Purée de tomates au sel 394
Torchi b'l-kherdel. Coings aux grains de navets 395
'Z-zbib. Raisins secs 396
Zitoun khdar b'l-melh. Olives vertes au sel 397
Zitoun khdar mfartekh. Olives vertes cassées 398
Zitoun mraqqed b'lârandj. Olives violettes aux oranges amères 399
Zitoun mtammer. Olives noires à la grecque 400

INDEX

A

ʿAqdat 'l-louz 274
ʿAqdat 't-tmer 275
ʿAssâra voir : K'ik'ât 'l-lâmbot 316
-'l'Aych voir : Berkoukes b'l-khodra 18

B

Babroussa 1
Badendjel b'l-khel (conserves) 376
Badendjel b'l-khel (hors-d'œuvre) 25
Badendjel b'l-louz 377
Badendjel chtetḥa 172
Badendjel msabber 378
Badendjel za'loka 173
Badendjel za'loka f'l-koucha 174
Baghrîr 276
Baghrîr Djzâyer 277
Baqlawa 278
Baqlawet Qsentena 279
Barraniya b'l-qarnoun 127
Barraniya marqa bayda 128
Barraniyet Qsenter 129
Batata b'f-fliyou 175
Batata b'tomatich 130
Batata mḥammra 131
Bayd b'tomatich 38
Bayd b't-toum 39
Bayd m'ammar b's-sardine 26
Bekbouka voir : 'Osbâne 258
Bekbouka marqa voir : 'Osbâne marqa 259
Berkoukes 196
Berkoukes b'l-ḥlib 17
Berkoukes b'l-khodra/'l-'Aych 18
Berkoukes b'l-loubya 'l-kaḥla 19
Berkoukes b'l-qaddid 20
'l-Bessara 188
'l-Bey 'w-dayertou/'l-Qadi wa'doulou 68
Bîn Narîn/Mkhetter 132
Boulfâf voir : Melfouf 255

Bounarîn 133
Bourak b'd-d'youl 40
Bourak b'djedj 41
Bourak b'l-batata 42
Bourak b'l-djbene 43
Bourak b'l-'djina 44
Bourak b'l-ma'djoun 280
Bourak b'r-roz ḫlou 260
Bourak b'tomatich 45
Bourak 'r-râna 281
Bourak sardine 52
Boussou lâ tmessou 282
Boussou lâ t'messou qsentini 113
Boutchich/Tchich 'l-mermez 217
Bouzellouf — Comment nettoyer la tête et les pieds de mouton 240
Bouzellouf b'l-mermez 242
Bouzellouf chtetḥa/ Hergma 243
Bouzellouf loubya 244
Bouzellouf marqa 245
Bouzellouf mfawwer 246
Bqoul voir : Khoubbiz 178
Brâdj 283
Braniya 'aryana 96
Braniyet Tlemsân 134
Brik 46
Brouklou maqli 135
Bsel b'tomatich 176
Bsibsi b'l-lḥam 114

C

Cassa moutchatchou 106
Cassa moutchatchou khobza 107
Chakhchoukhet bsakra 204
Chakhchoukhet 'd-fer 205
Chalvoq 197
Chbâḥ 's-safrâ khobza/Sfiriyet Tlemsân 115
Chbâḥ 's-safrâ qsenteniya 116
Cherbât 361
Chlada bandjar 27
Chlada fâkya 261
Chlada felfel 28
Chorba b'cherchem voir : Tchich 'l-qmah 23
Chorba b'l-ḥmam 2
Chorba b'l-ḥout 14
Chorba baḥriya 15
Chorba bayda 3
Chorba 'dess 4
Chorba frik voir : Djâri hmar 8
Chorba ḫamra 5
Chorba qamrône 16
Chrik 284
Chtetḥa djedj 69
Chtetḥa djedj b'l-bayd 70
Chtetḥa qamrône 53

D

Dalya m'ammra b'r-roz 234
Dar 'ammi 86
Debla/Wdinât 'l-qadi 285
Del'â m'ḫammra 97
'Dess b'l-besla 189
'd-Dfîna 247
Djâri b'l-foul 6
Djâri b'yad 7
Djâri ḥmar/Chorba frik 8
Djâri mqatfa 9
Djedj b'l-felfel 71
Djedj b'l-qasbour 72
Djedj b'z-zitoun 73
Djedj 'l-hend b'z-zitoun 74
Djedj m'ammer b'r-roz 75
Djedj mechwi 76
Djedj mfawwer 77
Djeghlellou b'tomatich 66
Djeghlellou b'z-za'ter 67
'l-'Djel b'-zitoun 98
Djelbana b'l-kefta 136
Djelbana b'l-lḥam 137
Djelbana b'l-quarnoun 138
Djelbana yebsa b'l-kemmoun 190
Dolma bayd 78
Dolma chlada 139
Dolma dalya 140
Dolma khourchef 141
Dolma krombet b'l-lḥam 142
Dolma krombet b'r-roz 143
Dolma masrân 248
Dolma masrân ma'â 'l-khodra 249
Dolma qar'a 144
Dolma qar'a f'l-koucha 145
Dolma qarnoun b'l-batata 146
Dolma qarnoun marqa bayda 147
Dolma qarnoun marqa ḥamra 148
Dolma sardine 54
Dolma tomatich 149
Dowwara — Comment nettoyer les tripes 241
Dowwara b'l-khodra 250
Dwidât b'-djedj m'ḥammer 206
Dwiyrât 286
D'youl/Warqa 267

F

Fakya msabbra f'ch-cherbât 379
Fanid 287
Felfel b'tomatich 29
Felfel b'zit 'z-zitoun 30
Felfel khdar mraqqed 380
Felfel mraqqed f'z-zit 381
Fitirachi 10
Foul mbakhkher 31
Ftâyer/Tridet 'l-warqa marqa bayda 207
Fwed 'l-hedjdjala/Mangoub 191
'l-Fwila 32

G

Gachouch voir : Mechwi (observations) 103
Gatto b'r-râyeb 288
Gatto 'l-ma'djoun b'l-bayd 289
Gatto 'l-ma'djoun msakker 290
Ghribiya b'l-bayd 291
Ghribiya b'l-louz 292
Ghribiya b's-smid 293
Ghribiya b'z-zit 294
Ghribiyet Qsentena 295
G'nina b'l-fougga' 84
G'nina chtetḥa 85
Gressât b'wlâd djedj voir : Ḥliwlât 301
Griwech 296

Ḥ

Ḥalwet la'rass 297
Ḥalwet 'r-roum 298
Ḥalwet 't-taba' 299
Ḥalwet 't-taba' b'l-djeldjlâne 300
Ḥdjel b'z-zbib 79
Ḥliwlât/Gressât b'wlâd djedj 301
Ḥout 'l-koucha 55
Ḥrira 11
Ḥrira b'l-khodra 12
Ḥrira b'z-za'ter 21

H

Hergma voir : Bouzellouf chtetḥa 243
Hliylât b'l-louz 302
Hrissa voir : Qalb 'l-louz 342
Hrisset 'l-louz 303

K

Ka'b ghzâl 304
Kabbama 150
Ka'k 'l-khmira 305
Ka'k 'n-naqqâch 306
Ka'k Tlemsân 307
Karântita 192
Karmous 'l-louz 308
Kbab 99
Kebda b'l-bsel 251
Kebda b'tomatich 252
Kebda mchermla 253
Kefta b'l-bayd 108
Kefta b'l-kerwiya 109
Kefta b'l-khel 110
Kefta b'tomatich 111
Kefta mechwiya 112
Kesksou — Comment rouler le couscous 216
Kesksou b'djedj 218
Kesksou b'l-foul 219
Kesksou b'l-ḥlib 220
Kesksou b'l-ḥout 221

Kesksou b'l-khodra 222
Kesksou b'l-'osbâne/T'âm b'l-bekbouka 223
Kesksou 'l-qbâyel 224
Kesksou m'ammer 225
Khalota 177
Khalota b'l-lḥam 151
Khbizât b'chermoula 56
Khbizât b'l-ma'adnous voir Ma'qouda 181
Khbizet ma'adnous 100
Khbizet 's-smid 309
Khbizet Tounes 310
Khchâf 362
Khdiwedj 101
Khfâf voir : Sfendj 354
Khfif 311
Khlî'/Qaddid 382
'l-Khmîra 268
Khobz 'd-dâr 269
Khobz 'd-dâr b's-smen 270
Khobz-ftir voir : Trid 272
Khobz maqli 312
Khobz mbesses 313
Khobz soltani/Lamona 314
Khobz 't-tadjine voir : Matlou' 271
Khoubbiz/Bqoul/Moudjdjir 178
Khourchef b'l-kefta 152
Khourchef b'l-lim 153
Khringo 315
Khyâr b'tomatich 33
K'ik'ât 'l-lâmbot/'Assâra 316
Ki' k'ât msakkrîn 317
Kromb b'l-khel 383
Kromb marqa ḥamra 154
Krombet m'ammer 179
Ksirât b's-sekkor 318
Kwirât kromb 155
Kwirât sardine 57

L

Lamona voir : Khobz soltani 314
La'ssel 's-sekkor 319
Lben 363
Left b'l-khel 384
Lḥam b'l 'ayn/Lḥam b'l-berqoq 117
Lḥam b'l-berqoq voir : Lham b'l-'ayn 117
Lḥam b'l-khokh 156
Lḥam b'l-qastal 118
Lḥam b's-sferdjel 119
Lḥam b't-teffah 120
Lḥam b'z-zbîb 121
Lḥam 'l-ḥlou b'l-'ayn/Lham 'l-ḥlou b'l-berqoq 122
Lḥam 'l-ḥlou b'l berqoq voir : Lḥam 'l-ḥlou b'l-'ayn 122
Lḥam 't-tarf 102
Loqma/Qandâyel 320
Loubya b'l-khourchef 193
Loubya bayda chtetḥa 157
Loubya khadra b'l-khel 180
Loubya khadra marqa 158

Louz — Comment monder les amandes 273
Lsân mekhfi 254

M

'l-Madgoug 87
Mâ'djoun chayyote/Mâ'djoun qar'a mchewka 366
Mâ'djoun 'l-karmous 367
Mâ'djoun lim hendi 368
Mâ'djoun mchimcha 369
Mâ'djoun qar'a 370
Mâ'djoun qar'a mchewka voir : Mâ'djoun chayyote 366
Mâ'djoun 's-sferdjel 371
Mâ'djoun tchina brâdj 372
Mâ'djoun tchina dwâr 373
Mâ'djoun 't-tbâssa 374
'l-Maghlouga 208
Mândarine msakker 262
Mangoub voir : Fwed 'l-hedjdjala 191
Maqarôn b'l-djelbana 198
Maqarôn berr 't-tork 209
Ma'qouda/Khbizât b'l-ma'adnous 181
Ma'qouda f'l-koucha 182
Maqrout 'l-farina 321
Maqrout 'l-koucha 322
Maqrout 'l-louz 323
Maqrout maqli 324
Maqrout ta' 'd-dâr 325
Marqa b'tomatich 160
Marqa b'l-left 159
Marqua b'l-'sel 123
Marqa bsibsi ḥlouwwa 124
Marqa ḥarra 13
Marqa ḥarra b'-djedj 80
Matlou'/Kobz 't-tadjine 271
l'Mbakher voir : l'Mfawwer 104
Mbattane 88
Mbesses/Mtaqba 326
Mchahed/Msemmen 327
Mchahed 'l-hwa 328
Mchelwech (Pâtes) 199
Mchelwech (Pâtisserie) 329
Mchewwek 330
Mchimcha m'ammra 125
Mdechcha 22
Mderbel badendjel 161
Mderbel qar'a 162
Mderbel qarnoun 163
Mdjebna 89
Mechmachiya 90
Mechwi 103
'l-Mekhzouna 164
Melfouf/Boulfâf 255
Melwi beldi 331
Melwi hawzi 332
Mernouz maqli 58
Mesfouf b'l-djelbana 226
Mesfouf b'z-zbib voir : Seffa b'z-zbib 231
Mesfouf Qsentena 227

Mesfouf roz 235
Meskoutsa f't-twîssât 333
'l-Mfawwer/'l-Mbakhkher 104
Mghellef fi ghlâfou 91
Mḥadjeb 200
Mḥalbi/Satladj 263
Mḥalbi b'l-louz voir : Palouza 264
Mḥâncha 334
Mkhebbez 335
Mkhetter voir : Bîn Narîn 132
Mlewwez 336
Mloukhiya b't-toum 165
Mloukhiya chtetḥa 166
Mokh b'tomatich 256
Mokh 'ch-chikh 47
Moudjdjir voir : Khoubbiz 178
Moummou fi ḥdjer 'mmou 48
Mqarqchât 337
Mqîret 338
'l-Mrewwên 339
Msemmen voir : Mchahed 327
Msemmen b'l-bayd 340
Msemmen Djzâyer 341
Mtaqba voir : Mbesses 326
Mtewwem marqa bayda 92
Mtewwem marqa ḥamra 93
Mtewwma b'l-lsân 257

O — P

'Osbâne (Conserve) 385
'Osbâne/Bekbouka 258
'Osbâne marqua/Bekbouka marqa 259
Ouchchou tinni 228
Palouza/Mḥalbi b'l-louz 264

Q

Qachabiyet 's-saḥrâwi 94
Qaddid voir : Khlî' 382
'l-Qadi wa'doulou voir : 'l-Bey 'w-dayertou 68
Qahwet 'l-boqrâdj 364
Qalb 'l-louz/Hrissa 342
Qamrône mechwi 59
Qar'a b'l-khel 34
Qar'a b'l-lḥam 167
Qar'at 'l-bey 183
Qares mraqqed 386
Qasbour msabber 387
Qmîrât/Tcharâk 'l-Aryân 343
Qnîdlât 'l-yed 344
Qnîdlât 't-twîssât 345
Qondâyel voir : Loqma 320
Qtâyef 346
Qtâyef khobza 347

R

'r-Ra'âcha b's-sferdjel 375
'r-Raya b'tomatich 60
'l-'Râyech 348
Rechta 210
Rfiss voir : Trid 272
Rfiss 'tmer voir : Rfiss tounsi 349
Rfiss tounsi/Rfiss 'tmer 349
Rfiss zîrawi 229
R'gâg voir : Trid 272
Rghâyef 350
Ros bratel 184
Roz b'l-ḥlib 265
Roz b'l-khodra 236
Roz b'l-ḥam 237
Roz b'l-qamrône 238
Roz mfawwer 239

S

Sabnakh b'z-zitoun 185
Sâmsa 351
Sardina b'zwita 61
Sardina maqliya 62
Sardina mechwiya 63
Sardine b'l-besla 35
Satladj voir : Mḥalbi 263
Sbe'ât b'l-louz 352
Sbe'ât 'l-'Roussa/Tmirât 353
Sdour djedj 81
Seffa b'djedj 230
Seffa b'z-zbib/Mesfouf b'z-zbib 231
Sfendj/Khfâf 354
Sfiriyet Djzâyer 105
Sfiriyet Qsentena 168
Sfiriyet Tlemsân voir : Chbâḥ 's-safrâ khobza 115
Smen 388
Smen 'mmelleḥ 389

T

Tachepat 201
Talyet 'l-bayd 355
T'âm b'l-bekbouka voir : Kesksou b'l-'osbâne 223
T'âm b'l-hchim 232
T'âm b'l-khlî' 233
Tammina 356
Tamminet 'l-louz 357
Tandjiya 169
Tarchi 390
'Tây b'na'nâ 365
Tbâhedj b'-djedj 82
Tbahedj b'l-ḥam 170
Tbiykha 186
Tbiykhet Djzâyer 187
Tcharâk 'l-aryân voir : Qmîrât 343
Tchektchouka b'tône 64
Tchich 'l-mermez voir : Boutchich 217

Tchich 'l-qmaḥ/Chorba b'-cherchem 23
Tchicha b'z-za'tar 24
Tiftitine 211
Timayzert 202
Timbassalt 194
Timchepoucht 358
Tlitli 203
Tlitli b' djedj 212
Tlitli b'l-lḥam w'kwirât 213
Tmirât voir : Sbe'ât 'l-'roussa 353
Tomatich dwâr mchemmcha 391
Tomatich ḥabb b'd-dwa 392
Tomatich marḥiya mchemmcha 393
Tomatich marḥiya tayba 394
Tône chtetḥa 65
Torchi b'l-kherdel 395
Torno 359
Torta b'd-d'youl 49
Torta b'l-'djina 50
Torta sabnakh 51
Trandj msakker 266
Trid/Rfiss/Khobz-ftir/R'gâg 272
Trida 214
Tridet 'l-warqa marqa bayda voir : Ftâyer 207
Tridet 'l-warqa marqa ḥamra 215
Twib'ât b'l-louz 360

W — Y

Warqa voir : D'youl 267
Wdînât 'l-qadi voir : Debla 285
Yahni b'-djedj 83
Yamma 'wicha 195

Z

'Z-zbib 396
Zitoun khdar b'l-melḥ 397
Zitoun khdar mfartekh 398
Zitoun m'ammer 95
Zitoun mraqqed b'lârandj 399
Zitoun mtammer 400
Zrodiya b'l-bizi 171
Zrodiya b'l-kemmoun 36
Zrodiya ḥlouwwa 126
Zrodiya mcharmla 37